مسار حياتك في

10 دقائق
10 أشهر
10 سنوات

سوزي ويلش

دار الكتاب العربي
بيروت - لبنان

مسار حياتك في

10 دقائق، 10 أشهر، 10 سنوات

في مسار حياتك

10 دقائق، 10 أشهر، 10 سنوات

سوزي ويلش

ترجمة

ساندرا الشاعر

دار الكتاب العربي

بيروت - لبنان

مسار حياتك في

10دقائق 10 أشهر 10 سنوات

حقوق الطبعة العربية © دار الكتاب العربي 2010

ISBN: 978-9953-27-832-2

10-10-10 by Suzy Welch

Copyright © 2009 by Suzy Welch
All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher Scribner,
a Division of Simon & Schuster, Inc

جميع الحقوق محفوظة،

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب،
أو اختزال مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على اي نحو،
وبأي طريقة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية
أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك،
إلاَّ بموافقة المؤلف على ذلك كتابة ومقدماً.

الناشر

DAR AL KITAB AL ARABI — دار الكتاب العربي

Verdun St., Byblos Band Bldg. — شارع فردان، بناية بنك بيبلوس

P.O. Box 11-5769 — ص. ب. 11-5769

Beirut 1107 2200 Lebanon — بيروت 1107 2200 لبنان

Tel (+961 1) 800811 - 862905 - 861178 هاتف

Fax (+961 1) 805478 فاكس

E-mail daralkitab@idm.net.lb بريد إلكتروني

www.dar-alkitab-alarabi.com

www.academiainternational.com
www.academia.com.lb

الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبّر عن فكر أصحابها
ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

مع حبي واحترامي وامتناني، أهدي هذا الكتاب إلى كل مستخدمي نظرية 10-10-10 الذين تشاركوا معي القصص التي غيّرت حياتهم

المحتويات

المقدمة: قبل شروق الشمس 9

1 ـ ما كان ذلك؟ 19

10–10–10 في وضح النهار 19

2 ـ هكذا يعمل العقل مع نظرية 10–10–10 41

العلم الكامن خلف النظام 41

3 ـ صادقٌ أخيراً 63

معادلة القيم في نظرية 10–10–10 63

4 ـ النهايات السعيدة 83

نظرية 10–10–10 وشيفرة الحب 83

5 ـ في العمل، كرامة 113

التسلّح بنظرية 10–10–10 في العمل 113

6 ـ يمكنك الوصول إلى هدفك بدءاً من هنا 139

رسم خطوط مهنتك باستخدام نظرية 10–10–10 139

7 ـ علّم أولادك جيداً 165

10–10–10 شريكتك في تربية أولادك 165

8 ـ اتّكئ عليّ 191
صداقة فُقدت ووُجدت مع نظرية 10-10-10 191
9 ـ سهمٌ من هدال 213
بعض الأفكار حول نظرية 10-10-10 ودورة الحياة 213
الخاتمة: لائحة السعادة 235
الشكر 241

المقدمة

قبل شروق الشمس

وُلدت في "بورتلاند"، في ولاية "أوريغون" - بورتلاند الغريبة، كما يروقني أن أدعوها، بما أن ذلك غالباً ما يثير ضحك من يسمعه. أعتقد أن الناس بشكل عام يرون "بورتلاند" كمدينة عادية.

ممتعةٌ هي مدينة "بورتلاند".

ممتعة... باستثناء أمر واحد... الأفاعي. فحين كنت صغيرة في السن، تسللت أفعى إلى الفناء الخلفي، وعندما جثوت لأعاينها عن قرب، خرجت والدتي من المطبخ بأقصى سرعة وقتلتها بواسطة رفش.

كانت والدتي غاية في الجمال - فقد كانت امرأة متّزنة وعصرية. لا أريد أن أترك لديك انطباعاً بأنها امرأة قاسية. لكن كل ما في الأمر أن النساء اليائسات، يقمن بأشياء متهوّرة.

لا شك في ذلك.

كان والدي مهندساً. وبعد مرور خمس عشرة سنة على حادثة الأفعى، علّمني كيف أركن سيارتي بجانب حافة الطريق تماماً كما يفعل من تتنفس أرواحهم الهندسة ويستوعب عقلهم الفيزياء أثناء تعليمهم لمن تتنفس أرواحهم الكتابة ويفهم عقلهم الشعر. وتلك الذكرى تضحكنا اليوم.

في سنِّ الشباب، كنت أمضي فصل الصيف دائماً في "كايب كود"، على متن زورق صغير، أصطاد سمك القاروس بكميات كبيرة وأملأ بها الثلاجة. في الحقيقة ـ والله يشهد على ذلك ـ كنت أشاطر السمك آلامه.

التحقت بالكلية وأصبحت صحفيّة في "ميامي"، ورأيت المدينة تحترق مرّتين، وانتقلت إلى الشمال، وعملت في صحيفة "أسوشييتد بريس"، وتزوّجت، ثم التحقت بكلية الأعمال، وبعدها تبوّأت منصب مستشارة إدارية، وعملت بجهد كبير لأثبت أنني أعلم شيئاً مفيداً عن الصناعة.

عملت بعد ذلك كمحررة في مجلة "هارفرد بيزنس ريفيو" إلى أن طُردت من العمل. عندما بلغت سن الواحدة والأربعين، تطلّقت. لقد كان ذلك حلاً صائباً. بعد مرور ثلاث سنوات، تزوّجت من جديد. لقد كانت تلك الخطوة الأفضل في حياتي.

لدي أربعة أولاد. في الواقع، لم يعودوا أولاداً الآن. لكنهم أولادي أنا.

لا أحد من الأولاد يشبهني. اثنان منهم لديهما ملامح سكان الشمال؛ فهما يشبهان عمال المزارع السويديين. ولكن حتى الولدان الآخران السمراوان يبدوان إلى جانبي وكأنهما لا يمتّان لي بصلة. لكن في الحقيقة... لا بأس بذلك. فذلك يذكّرني دائماً أن على أولادي أن يتمتعوا بحياتهم الخاصة.

لكن، لو كنت أملك عصا سحرية، لكنت استخدمتها لأنقل لأولادي كل المعلومات التي أعرفها بضربة خفيفة على الجبين. فأنا، حالي حال

الآباء كلّهم، أتمنى لو أن بإمكاني جعلهم يتخطّون كل مراحل الحياة القاسية.

هذا أمر مستحيل. وأعتقد أنه لا بأس بذلك أيضاً. فكما كتب الروائي الروسي "فيودور دوستويفسكي" مرةً، المعاناة هي مصدر الوعي الوحيد. ففي الواقع، إنّ تعلّم كيفية العيش من خلال خبراتنا في الحياة هو جزء من طبيعة البشر.

على الرغم من ذلك، ثمة أمر واحد أتمنى أن أعلّمه لأولادي من دون أن يختبروا ما يتأتى عنه عادةً من دماء، وعرق، ودموع.

وهو كيفية اتخاذ قرارات جيدة.

وببساطة، هذا هو الموضوع الذي يتطرّق إليه هذا الكتاب - فهو عبارة عن مقاربة جديدة لكيفية اتخاذ القرارات، تتيح لك إنشاء حياة من صنع يديك، بغض النظر عن مسقط رأسك وطريقة عيشك والأخطاء التي ارتكبتها على مر السنين.

فالكتاب يعرض قاعدة سلوك ثابتة تساعدنا في استبدال حالة الفوضى بالاستقامة، والتشويش بالوضوح، ولعل الأفضل، هو استبدال الشعور بالذنب باللاذنب، أو بكلمة أخرى... بالفرح.

الكتاب يعرض فكرة غيّرت حياتي وغيّرت حياة النساء والرجال حول العالم.

لكن رجاءً اعلم أنني لست أقول إنني أملك الحلول لكافة الأمور. فهناك أوقات كثيرة لا أجد فيها أجوبة على الرغم من أفكاري اللامعة وخططي المُعدّة بأفضل طريقة. وأعرف أيضاً أن حياتنا أحياناً تخضع للصدف أو الأحداث الخارجة عن سيطرتنا. فالحوادث والأعاجيب تحصل. لا شك في ذلك.

لكن في أغلب الأحيان، ثمة قرارات نتّخذها بإرادتنا في الحياة، على

الرغم من أن الأمر قد لا يبدو كذلك. ففي العالم الذي يتقدم بسرعة اليوم، وما يتأتّى عن ذلك من تدفّق للمعلومات، وخيارات مُربكة، واقتصاد عالمي غير ثابت، وتحوّل ثقافي، تبدو العديد من القرارات التي نواجهها معقّدة بشكل لا يوصف، أو أنه ثمة قرارات كثيرة يجب أن نتّخذها في وقت قصير للغاية. فنقرر بالتالي ألّا نتّخذ قراراً أو أن نتصرّف بحسب ما يمليه علينا حدسنا. فنطلب نصيحة من أصدقائنا، باعتبارهم مستشارين روحيين، أو نبحث عن الإشارات، كما كانت تفعل الشعوب القديمة حين كانوا يطلبون نصيحة من وسيط الوحي. ونأمل للأفضل.

اليوم، تجدّدت حياتي؛ فقد أصبَحت قراراتي موزونة، ومحدَّدة، وأكيدة. لكن منذ ثلاث عشرة سنة، كنت هناك، ففي مكان الأمل ذاك. على الرغم من مراجعي وإنجازاتي، وعائلتي الجميلة، وأصدقائي العزيزين، وعلى الرغم من نعمة الحب والاحترام اللذين أحصل عليهما، اتخذت قرارات عديدة بصورة سريعة. كانت تنجح الأمور أحياناً، وتفشل في أغلب الأحيان الأخرى. وحياتي دليل على ذلك. فقد كنت أنعم بحياة جيدة ليوم أو لأسبوع أو لشهر، ومن ثم تسوء الأمور. كانت حياتي مملّة يوماً، ومُحبَطة في يومٍ آخر، ثم كانت تمر أيامٌ أشعر فيها أن كل ما في حياتي يسير في السبيلِ الخاطئ، وأيامٌ أخرى يبدو فيها كل ما في حياتي على ما يرام. كانت حياتي سعيدة وكاملة حيناً، ووحيدة في حينٍ آخر. لقد كانت تتقدم خطوة إلى الأمام وخطوة إلى الخلف.

لم أكن أعيش حياتي. بل كانت حياتي تتحكم بطريقة عيشي.

وبدأ شهر شباط/فبراير من العام 1996. كنت في "هاواي"، لكنني لم أكن في عطلة. فبوجود عمل بدوام كامل في "هارفرد بيزنس ريفيو"، وأربعة أولاد دون السادسة من العمر، وزواج متزعزع، لم أكن أنعم بعطل كثيرة في تلك الأيام. توجّهت إلى "هاواي" لألقي خطاباً أمام مجموعة من مدراء شركات التأمين الذين كانوا قد عرضوا أن يدفعوا لي مبلغاً مادياً

يساوي قيمة رهنٍ عقاري مقابل تزويدهم بمعلومات حول تاريخ الإدارة.

كانت المديرة متحمسةً بشأن هذه الرحلة. فبرأيها، كنت سأساهم بعملي ذاك في نشر أفكار الشركة ضمن نطاقٍ أوسع. لكنني كنت أعلم أنه يتعذّر علي أن أترك زوجي بمفرده مع أربعة أولاد. فاتّخذت قراراً عادلاً لكلا الطرفين، وهو أن أصطحب معي ولديّ البالغين من العمر خمس وست سنوات. وطمأنت منظّمة الرحلة أنه ما من داعٍ للقلق. فقد يكون الزبائن "متطلّبين للغاية" ـ كما قالت حرفياً ـ لكن ولديّ كانا ناضجَيْن للغاية. كانا راشدَيْن صغيرَيْن! ووعدتها قائلةً "إن الزبائن لن يلحظوا حتى وجودهما هناك".

عندما عدت إلى المنزل، حضنت "روسكو" و"صوفيا" بين ذراعيّ. قلت لهما "إننا سنخوض مغامرة مذهلة". فقد أخبرتهما قائلةً: "يجب أن تعمل والدتكما قليلاً مع بعض الزبائن. لكنكما لن تلحظا حتى وجودهم!"

بفضل خطة ذكية واحدة، تمكنت أخيراً من كسر رمز التوازن بين الحياة والعمل، وفي الوقت عينه من جني مبلغٍ مادي كبير أودعه في حسابي المصرفي. ذاك كان "قراري". هنيئاً لي!

كنت سعيدة آنذاك لأن مُضيفة الطيران الهادئة لم تقتلني بعد أن أمضت "صوفيا" الرحلة بكاملها، أي مدة اثنتي عشرة ساعة، وهي تتقيّأ. صغيرتي المسكينة. لقد كان لون وجهها أخضر عندما حان وقت هبوط الطائرة. لكن لا داعي للقلق، فقد فكّرت في أنّها ستكون سعيدة للغاية إذا أمضينا بضع ساعات على الشاطئ. هذا الأمر سيكون مفيداً لنا جميعاً. حان الوقت لتمرح العائلة! حان وقت بناء قصور من الرمل، وركوب الأمواج، وجمع ذكريات سعيدة!

والإصابة بحروق ناجمة عن الشمس. لا، لم أنسَ واقي الشمس. فقد كنت أدهن كميات كبيرة منه على بشرة "روسكو" المضيئة كبشرة سكان

الشمال، ومن ثم ألبسه قميصاً، وقبّعة، وأضع عليه منشفة لمزيد من الوقاية. كنت أمّاً حذرة للغاية، فحوّلت ابني إلى فرن متنقّل.

ولن تتفاجأ طبعاً عندما تعرف أنني وصلت متأخرةً إلى الاحتفال الخاص بالزبائن في تلك الأمسية، بسبب أكياس الثلج والمسكّنات التي توجّب علي وضعها لوضع حدّ للألم. لكن لأعوّض ذلك، انتقلت فوراً إلى أسلوب التفاعل مع الجميع والدردشة، وقدّمت نفسي إليهم.

كان يبدو أن مقاربتي تسير بشكل جيد - فالحضور هم مدراء شركات تأمين كانوا قد أمضوا يوماً كاملاً في ملعب غولف - لكنني لاحظت أن ثمة مجموعة من الأشخاص في الحفلة غير مكترثين بالفعل في مشاركتي الحديث. ولا أعني بذلك الحاضرين بحد ذاتهم، بل زوجاتهم. لعلهنّ كنّ يتساءلن عن مكان زوجي، أو لعلّهن ظننّ، وهذا صحيح، أنني امرأة غريبة الأطوار، لديها ولدان يصرخان في غرفتها في الطابق العلوي، وخطاب لتلقيه في صباح اليوم التالي.

بعد مرور ساعات، انتهت الحفلة، فتوجّهت بسرعة إلى الولدين، ولم نجد للنوم سبيلاً في خلال معظم ساعات الليل بسبب التفاوت في التوقيت، وبسبب عراك دار في ما بيننا. فهما يريدان أن أروي لهما قصة "ذا ليتل مورميد" (الحورية الصغيرة)، وأنا أردت معرفة عناوين الأخبار الرئيسية. هما يريدان قصة أخرى عن "نوني" والأفعى، وأنا أريد أن أنام.

عند الساعة الخامسة صباحاً، ولكي أنعم بالسلام، طلبت لهما المثلجات ليتناولاها كوجبة إفطار، وفي النهاية، غفونا.

غير أننا لم ننم لمدة طويلة. ففي الساعة التاسعة، أرسلت الأولاد إلى مخيّم على الشاطئ يديره الفندق ويعلّمون فيه رقصة الهولا وارتديت، بداعي الواجب، بذلة أنيقة. ومن ثم صعدت إلى وسط المسرح، حاملةً في يدي المؤشّرة، وأمضيت الساعة التالية أعرض أمام الحاضرين مبادئ

"فريديريك تايلر" الأربعة حول الإدارة العلمية، وتبصّر "ماكس ويبر" الأساسي في التسلسلات الهرمية للأمر والسيطرة، ووجهات نظر "بيتر دراكر" الثورية حول التوريد الخارجي. لعلّني لم أكن متألقة كما يجب، لكنني حققت هدفي، من خلال عرض شريحة PowerPoint واحدة تلو الأخرى.

إلى أن، وفي اللحظات الأخيرة من الخطاب، نظرت إلى الجهة الخلفية من قاعة الاجتماع، ورأيت شخصين صغيرين يحاولان الدخول إلى القاعة، ويسندان جسديهما على الأبواب الزجاجية المنزلقة، ويضعان يديهما حول عينيهما لرؤية ما يجري في الداخل بوضوح.

كانا "روسكو" و"صوفيا" بزي الهولا. لقد فرّا من المخيّم ولحقا بي.

جمعت أغراضي بسرعة على المسرح مُحدثةً بعض الضجيج ـ من دون أن أفسح مجالاً لطرح الأسئلة والإجابة عليها كما كان مقرراً ـ ومن ثم توجّهت إلى الجهة الخلفية من القاعدة لأعيدهما إلى المخيم. لن أنسى أبداً كيف أمسكا بقدميّ عندما دنوت منهما، أو كيف بدا التعجُّب على وجوه مدراء شركات التأمين.

أجل... أدرك الآن أنه كان عليّ توضيب حقائبي آنذاك والعودة إلى دياري. لكن، وإذ كنت مؤمنةً بقدرتي على إسعاد الجميع والقيام بكل واجباتي، كان لا يزال أمامي 24 ساعة أصمد فيها. قررت بلمح البصر أن أمضي الوقت المتبقّي من اليوم أمارس أنا وولداي رياضة الغطس، فيشعران عندئذٍ بالتعب الشديد وينامان، وهكذا يكون بوسعي الانضمام إلى الحفلة الخاصة بالزبائن حتى بزوغ الفجر إذا دعت الحاجة لذلك.

بيد أنني لم آخذ في الحسبان أن المياه المالحة ستزعج "روسكو" وأن الحفلة ستدوم بالفعل حتى ساعات الفجر الأولى، أي عندما كنت قد فقدت كل

سحرٍ أتمتع به. لقد كان ذهني مشوشاً وكنت مرهقة إلى حد البكاء... إلى أن وضعت رأسي على الطاولة وأغمضت عينيّ. عندما فتحتهما، رأيت زوجة أحد الزبائن تنظر إليّ، وكانت تعلو وجهها ابتسامة ساخرة. فقالت لي ومن كلماتها تتساقط قطرات قساوة: "أنتنّ الأمهات العاملات، لا أعرف كيف توفّقن بين كافة الأمور".

فأجبتها بقلة اهتمامٍ قائلةً: "مسألة التوفيق تلك ليست سوى خدعة".

قالت بخبثٍ: "لا بد من أن زوجك صبورٌ للغاية".

فطمأنتها قائلةً: "إنه كذلك بالفعل".

وسط جو الأكاذيب ذاك الذي كان سائداً في ما بيننا، انسحبت زوجة الزبون. وفي نهاية المطاف، خرجت أنا أيضاً، وتوجّهت إلى غرفتي، وأنا بحالٍ يرثى لها. طلبت من جليسة الأطفال مغادرة الغرفة، وجلست مرهقةً على كرسي في الشرفة. وتماماً كما في البطاقات البريدية، كانت الشمس بلونها الذهبي، وبحجمها الكبير، تشرق شيئاً فشيئاً في السماء الزرقاء.

لم أستوعب الأمر في ذاك الوقت، لكنّ يوماً جديداً كان يطل علينا بالفعل.

وسمعتني أقول لنفسي: "عليّ أن أضع حداً لهذا الجنون". وقد أكون غفوت قليلاً في تلك اللحظة، أو قد يكون ذهني تشتت. فقد كانت أفكاري تتوضّح تارةً، وتتشوّش تارةً أخرى، كما هي الحال عند إجراء مكالمة هاتفية من هاتف جوّال على طريق جبلي. فقلت في نفسي: "علي العثور على طريقة أخرى".

ولست أدري ما الذي حصل بعد ذلك، أو لماذا حصل ما حصل، ولعلني لن أدرك ذلك يوماً.

فقد أكون، وبكل بساطة، بلغت مرحلة ينبغي فيها إحداث تغيير لا

محالة؛ ولم يكن هناك من حل بديل. أو لعل تلك الرحلة شكّلت العامل الأخير ضمن معادلة الاختبارات والتجارب التي يتأتّى عنها ولادة حُكمٍ، أو رؤيا، أو تفهّم جديد. ولعلّني حصلت على هبة. فكل ما أعرفه عن ثقة هو أنه مع شروق الشمس فوق البحر، خطرت على بالي فكرة جديدة.

كانت فكرة شكّلت لي أسلوب حياةٍ وخشبة خلاصٍ منذ تلك اللحظة وحتى اليوم.

لقد كانت بداية رحلة استكشاف وإعادة ابتكار، انطلقت بها شخصياً، وسننطلق بها معاً.

كانت تلك هي نظرية 10-10-10.

الفصل الأول

ما كان ذلك؟

10-10-10 في وضح النهار

في الحقيقة، لم أكن في البداية أدرك معنى نظرية 10–10–10 بالتحديد، إلا أنني شعرت فجأةً كما لو أنني أملك في قبضتي مبدأً عملياً جديداً، ومختلفاً، وأفضل بأشواطٍ (ولو كان ضعيفاً). وبدا لي أنني وجدت عملية فكرية معززة، بل طريقةً للتعامل بمنهجية مع الأمور. أدركت في ذلك الصباح على تلك الشرفة في "هاواي"، أن كل ما كان عليّ القيام به بالفعل لتحسين حياتي كان البدء باتخاذ قراراتي بطريقة مختلفة ـ بشكل استباقي ـ من خلال النظر في النتائج التي ستترتب عنها في لحظة اتخاذها، وفي المستقبل القريب، والمستقبل البعيد.

في غضون عشر دقائق... وعشرة أشهر... وعشر سنوات.

وأدركت عندها، وأنا في حالةٍ من الذهول، أنني لو اتّبعت تلك الطريقة سيكون في حوزتي "أداة لإدارة الحياة" خاصة بي.

ويستمر هذا المصطلح، بعد مرور ثلاث عشرة سنة، في تشكيل تعريفٍ موجزٍ، وسهل وسريع لنظرية 10-10-10. لكن لا شك في أنني سمعت أوصافاً مختلفة تُطلق على نظرية 10-10-10. فأحد الملتزمين بنظرية 10-10-10 يصفها "بخارطة طريق نحو الوضوح والشجاعة" وتقول أخرى إنها "ممحاة صغيرة تزيل الشعور بالذنب". قالت لي امرأة عجوز من "هيوستن" في إحدى المرات إنها تعتبر نظرية 10-10-10 "حافز يدفعها للتصرف". كما هناك كاهنٌ كندي وعظ عن نظرية 10-10-10، وهو يصفها بـ"جسرٍ عظيم يمكّننا من وضع الأمور في إطارها الصحيح".

لكن أياً من هذه التفسيرات ـ بما في ذلك تفسيري أنا ـ تصف المسارات الجوهرية لنظرية 10-10-10. لذا، وقبل أن نتقدم في شرح الموضوع أكثر، فلنشرح هذه المسارات كلاً على حدة.

كيفية تطبيق نظرية 10-10-10

تبدأ كل عملية خاصة بنظرية 10-10-10 بسؤال. بمعنى آخر، تبدأ كل عملية بطرحك للمعضلة، أو الأزمة، أو المشكلة بشكل علامة استفهام. هل عليّ أن أستقيل من العمل؟ هل عليّ أن أشتري المنزل ذا الفناء الخلفي الرائع والسقف الذي تتسرب منه المياه؟ هل أجعل ابني يُعيد سنة دراسية في المدرسة؟ هل عليّ المضيّ في العلاقة أو إنهاؤها؟

اكتشفت أنّ تحديد السؤال هو أمر أساسي لنظرية 10-10-10، لأن الكثير من المشاكل المعقدة تكون متداخلة وترتبط بمسائل جانبية ومسائل فرعية، وبحالات من الارتباك والاستطراد، وبأمورٍ تشتت الانتباه وبشخصياتٍ ثانوية. لذا، فإن أكثر العمليات المستندة إلى نظرية 10-10-

10 فعاليةً هي تلك التي تبدأ بتحديد المسألة التي ترغب في الأساس بحلّها.

المرحلة التالية من عملية 10–10–10 تكمن في جمع البيانات والمعلومات. لا داعي للقلق؛ يمكنك إتمام هذه المرحلة ذهنياً، أو باستخدام جهاز الكمبيوتر، أو ورقة وقلم، أو عبر إجراء حوار مع صديق أو شريك ـ أي باستخدام كل ما يمكنه أن يفيدك لإتمام هذه المرحلة. لكن "المطلب" الوحيد والحقيقي هو أن تكون صادقاً ودقيقاً عند الإجابة على الأسئلة التالية:

بالاستناد إلى السؤال الذي طرحته، ماذا ستكون نتيجة كل رأي من آرائي في غضون عشر دقائق؟

في غضون عشرة أشهر؟

في غضون عشر سنوات؟

في الواقع، لا يمكن تفسير كل الرقم 10 بطريقة حرفية. فالرقم "10" الأول يعني "في الحال" ـ بمعنى آخر، في غضون دقيقة واحدة، أو ساعة واحدة، أو أسبوع واحد. والرقم "10" الثاني يشير إلى المستقبل القريب، أي عندما يكون قد مضى بعض الوقت على رد الفعل الأولي في ما يتعلق بالقرار الذي اتخذته، وإنما نتائج قرارك لا تزال تبرز بطرقٍ يسهل عليك أن توقُّعها. أما الرقم "10" الثالث فيشير إلى المستقبل البعيد الذي لا تزال تفاصيله مبهمة للغاية. وبالتالي، فإن الأرقام 10–10–10 قد تشير أيضاً إلى تسعة أيام، وخمسة عشر شهراً، وعشرين سنة، أو إلى ساعتين، وستة أشهر، وثماني سنوات. فاسم العملية، في الحقيقة، ليس سوى رمز يُراد منه اقتراح أُطر زمنية تشير إلى اللحظة الحالية، والمستقبل القريب، وبعد أن يكون ما حصل قد حصل.

والخطوة الأخيرة في تطبيق نظرية 10–10–10 تكون التحليل. في

هذه المرحلة، عليك جمع كافة المعلومات لديك ومقارنتها بالقيم السامية التي تتمسّك بها، وبمعتقداتك، وأهدافك، وأحلامك، واحتياجاتك. باختصار، تتطلب منك هذه المرحلة أن تطرح السؤال التالي: "بالنظر إلى ما توصلت إليه الآن من آراء وبعد أن أدركت النتائج المترتّبة عنها، أي قرار سيكون الأفضل لتأسيس حياتي الخاصة؟"

وجوابك على هذا السؤال يكون الحل الناتج عن نظرية 10-10-10.

في البداية

كما سبق وذكرت، فإن المفهوم الكامل لنظرية 10-10-10، بما في ذلك التفاصيل الخاصة بها، لم يقع علي وقع صاعقة في ذاك الصباح في "هاواي". بل على العكس، فقد كنت أفكّر في أنه "عليّ أن أتوقّف عن التهافت من مكانٍ لآخر أسعى لحل المصائب وإسعاد الجميع. فعندما يدخل الأولاد العقد الثاني من العمر، سوف يحبونني أو يكرهونني لقرارات اتخذتها كانت أكبر بكثير من قرار اصطحابهم في رحلة عمل لمدة أربعة أيام في شباط/فبراير 1996 أم لا. يا للهول، فأنا كنت عالقة في اللحظة الحالية أكثر مما يلزم".

وبهذه الطريقة، كوّنت المفهوم "10-10". كنت سأبدأ باتخاذ قراراتي بالاستناد إلى توازن أخلقه بين اعتبارات طويلة وأخرى قصيرة الأمد. فاعترفت لنفسي كم كان من السّخف أن أصطحب الولدين إلى مكان يبعد خمسة آلاف ميل ليمرحا معاً قليلاً على الشاطئ. فلو تركتهما في المنزل، لكان غضبهما قد استمر ليوم واحد كحد أقصى، هذا في حال انتابهما أيّ غضبٍ في الأساس.

لكنني أدركت على الفور أن الفكرة الناشئة لم تكتمل بعد. ففي الأشهر القليلة التالية، كنت في الواقع سأبتعد عن العائلة مرتين؛ المرة الأولى لحضور زفاف، والثانية لحضور مؤتمر آخر. ولعل رحلتي إلى

هاواي تكون قد أبعدتني عن أولادي لمدة طويلة، إذا ما وضعتها ضمن إطار الرحلات الأخرى المتوجِّبة عليّ. لعلّه كان علي النظر أيضاً في اعتبارات متوسطة الأمد في ما يتعلق بالعملية الحديثة لاتخاذ القرارات، وذلك بغية تحقيق توازن ووجهة نظر حقيقيّين.

وهكذا وُلدت نظرية 10-10-10 رسمياً.

لم يكن لدي شيء لأخسره، فبدأت، عند عودتي إلى "بوسطن"، بتطبيق هذه العملية على كافة أنواع العقبات، سواء في المنزل أو في العمل. هل يجدر بي أن أبقى في المكتب لإنجاز عمل طارئ في الوقت الذي أكون فيه قد وعدت أولادي بالعودة إلى المنزل عند الساعة السادسة؟ هل عليّ قضاء أيام العيد مع عائلتي أو مع عائلة زوجي؟ هل علي أن أواجه كاتباً صعب المراس لتقديمه مخطوطة في وقت متأخر عن الموعد المحدد؟ هل عليّ أن أصبّ تركيزي على مقال كتبه موظف جديد له مستقبل واعد أو موظف قديم ومثابر؟ لقد تفاجأت بالفعل إذ أدركت أنّ العملية تقودني دائماً إلى اتخاذ قرارات بطريقة أسرع وأوضح وبصورة سليمة. وبشكل غير مباشر، تتيح لي تفسير موقفي بوضوح وثقة أمام الآخرين، أي أولادي، أو عائلتي، أو مديري في العمل. فأقول لهم: "دعوني أشرح لكم كيف توصّلت إلى اتّخاذ هذا القرار"، وأنطلق من هذه النقطة.

في غضون أشهر، كان لنظرية 10-10-10 تأثيرٌ جدّ إيجابي عليّ إلى حدّ أنني لم أتمكن من عدم مشاركتها مع أختيّ، "إلين" و"ديلا"، ومع أصدقائي المقرّبين وزملائي.

وهكذا بدأت النظرية تنتشر بين الناس. لقد أطلع أحد زملائي زوجته عليها، فساعدتها في انتزاع نفسها من حالة الارتباك التي تعيشها جرّاء عدم عثورها على عمل. حتى أنّ صديقاً لي "أعطى" ابنته المتزوّجة حديثاً نظرية 10-10-10، بعد أن كانت تعيش صراعاً حول متابعة العمل أو العودة إلى الجامعة. ومن الأشخاص الذين أعرفهم أيضاً، امرأة وصفت

لزوجها الطبيب نظرية 10-10-10، فاستخدمها في عمله، حيث اعتمدتها مجموعة من الممرضات لمواجهة ـ وحلّ ـ نزاع مثير للجدل حول ساعات زيارة المرضى التي ظلت غير منظّمة لمدة أشهر.

في نهاية المطاف، بدأت القصص التي أثارتها نظرية 10-10-10 بين أصدقائي وزملائي ترتدّ عليّ. ففي أحد الأيام، تلقّيت اتصالاً هاتفياً حيث قالت لي المتصلة: "هل أنت صاحبة نظرية 10-10-10؟"

عندها أدركت أنني المعنيّة، فضحكت المتّصلة بطريقة وديّة، وعرّفت عن نفسها على أنها "غوين"، شقيقة إحدى الممرضات، وقالت لي:" عذراً على الاتصال من دون سابق إنذار، لكنني اتّصلت بك لانني أتمنى لو أن بإمكانك رؤيتي. فأنا أبتسم للمرة الأولى منذ أشهر".

اتّضح لي بعدئذٍ، أن "غوين" كانت ربّة منزل في "شيكاغو". وشأنها شأن شقيقتها، عملت في البداية كممرّضة، إلا أنها غيّرت اتجاه عملها بعد سنوات قليلة وأصبحت مندوبة مبيعات لشركة أدوية. وكان العمل يتناسب تماماً وشخصية "غوين" الاجتماعية واندفاعها المهني. وقد قالت لي: "لم يكن بإمكان أحد أن يبعدني عن عملي الذي كان مصدر مرح بالنسبة إلي وليس مجرّد عمل. والمال الذي كنت أجنيه، كم كان رائعاً! فقد كنت أجني مبالغ ممتازة!".

كانت "غوين" تستمتع بعملها للغاية إلى حدّ أنها بالكاد تغيّبت عنه أثناء فترات حملها وإنجابها لثلاثة أولاد. لا شك في أن "غوين" كانت تجد نفسها أحياناً في ظروفٍ صعبة حيث كان عملها يتصادم مع دورها كأم، لكنها كانت تشعر دائماً بأن زوجها الذي يعمل أيضاً كمندوب مبيعات، يدعمها في خيار متابعة عملها. فوظّف الزوجان جليسة أطفال تعيش في منزلهما ويتواصلان معها دائماً عبر الهاتف الخلوي. و ظلّ الزوجان، وطيلة الكثير من عطل نهاية الأسبوع، يتواصلان مع الجليسة والأولاد عبر الهاتف.

لكن، ذات يوم، وبعد عودة "غوين" من رحلة طويلة، وضعت الجليسة الطفل البالغ من العمر خمسة عشر شهراً بين يدي والدته، بيد أن الابن الصغير لم يتعرّف على أمه، وراح يبعدها عنه ويصرخ من الغضب. فصارت "غوين" ترتجف من رأسها حتى أخمص قدميها، وكذلك زوجها الذي كان حاضراً.

استقالت "غوين" من عملها بعد أن غمرها شعور بالذنب. وقالت لمديرها: "سأعود لأزاول مهنتي بعد أشهر قليلة، ما إن تعود الأمور في المنزل إلى مجاريها".

مرت أسابيع، وأشهر... وشيئاً فشيئاً أصبحت "غوين" تشعر بأن "الحياة الطبيعية" التي كانت تحاول بناءها تطوّقها؛ ففي النهار كانت تصطحب الأولاد إلى المدرسة، وإلى منازل الأصدقاء، وإلى لقاءات متنوعة وعديدة. أما في المساء فكانت تنهمك في تحضير العشاء، وفي مساعدة الأولاد في إنجاز الفروض المدرسية ومن ثم الاستحمام، وكانت تقرأ لهم قصص قبل النوم. كان مكتبها القريب من مرآب العائلة، والذي يحوي مجلات تجارية كانت قد تعهّدت بقراءتها، قد تحول إلى مخزن وامتلأ بآلات تسنين المزالج والأزياء الخاصة بالمسرحية التي يمثّل فيها الأولاد دوراً في المدرسة.

بعد مرور سنة في المنزل، بدأ قلب "غوين" يمتلئ أيضاً - ليس بالحزن، لكن بالحنين لمهنتها. كانت تقرأ من وقت لآخر رسالة إلكترونية من المدير لم تستطع حذفها من علبة الوارد. وقد كُتب فيها: "سيكون مكانك في العمل محفوظاً دائماً، ففريق العمل يحتاج إليك ومشتاق لك".

كانت "غوين" تفتقدهم أيضاً، لكن إلى أي درجة؟ مرت أسابيع، وفي ذهنها تتخبّط الأفكار المثيرة للجدل. راحت تتساءل، هل اختارت بالفعل أن تكون الأم التي تبقى في المنزل، أو أنها لجأت إلى هذا الخيار لعدم انتقاء خيار آخر؟

وسط هذا النزاع الذي كانت "غوين" تعيشه، أطلعتها شقيقتها على نظرية 10-10-10، مقترحةً عليها الاستعانة بها في كل مرة تشعر فيها أنها في مأزق.

وقد حصل ذلك بعد مرور أيام قليلة. فقد أخبرتني "غوين" قائلةً: "كنت أنظّف البراد، ويداي مبللتان بالماء وبمساحيق التنظيف، الفوضى تعمّ المكان، وكان "سامي" يبكي بصوت عالٍ. نَفَدَ صبري... أردت أن أقرر نهائياً إن كان عليّ أن أستمرّ في العيش بهذه الطريقة".

قامت "غوين" بتهدئة "سامي" ووضعته في فراشه لينام، وبعد أن انتهت من تنظيف البراد، احتست فنجان قهوة. وقبل ساعة من وصول ابنتها من المدرسة، جلست في المطبخ وبدأت بتطبيق نظرية 10-10-10.

بدايةً، عندما شرعت بتطبيق نظرية 10-10-10 شعرت برهبة في نفسها. فقد قالت لي: "على المدى القصير، في حال بقيت في المنزل، أعلم أنني سأرى من حولي أوساخ وحفاضات، وسأكون عاجزة عن التفكير بشكل جيد". ثم تابعت قائلة: "كانت حياتي لتصبح عبارة عن قليلٍ من الضّجر، وكثيراً من التساؤل حول نمط الحياة الذي كنت سأعيشه لو اتخذت قراراً مختلفاً". أما على المدى الطويل، أي سيناريو العشر سنوات، فقالت إنها كانت تعلم أنّ الأولاد سيكونون في الواقع خارج المنزل في مثل ذاك الوقت. وأضافت: "سيكونون قد رحلوا، وكذلك الأمر بالنسبة إلى مهنتي".

غير أن "غوين" بدأت ترى صورة مختلفة تماماً إذ راحت تفكر في سيناريو السنوات العشرة. فقد قالت لي: "فجأةً، وبينما كنت جالسة أفكّر في الأمر، أدركت كم كنت أولي، في الواقع، أهمية كبرى على الوقت الذي يفصل بين الرقم 10 الأول و الرقم 10 الأخير في النظرية". وأضافت: "عندما يسجّل "سامي" هدفه الأول، وتعزف "إيما" على آلة الفلوت في أول حفل موسيقي لها، ويتعلّم "ألكس" حلاقة ذقنه، سأكون حاضرة

معهم. أدركت أنني كنت أتخلّى عن حلم واحد، لكنني في المقابل كنت أفكر في أمور واقعية لم أستطع تجاهلها".

لعل في ذاك اليوم، وفي المطبخ، كانت أمٌّ أخرى لتتوصل إلى نتيجة مختلفة، غير أنّه بالنسبة إلى "غوين"، فقد ساعدتها نظرية 10-10-10 على بلورة أولوياتها. فقرارها لم يعنِ أنها ستقفز من الفرحة في كل مرة يبكي فيها طفلها، أو أنها ستكون في غاية السعادة وهي تشاهد لساعات رياضة الهوكي على الجليد حتى النهاية. لكن قرارها كان يعني بكل بساطة أنها توصّلت إلى خيار مبني على القيم، خيار استطاعت - وأرادت - تطبيقه في حياتها.

الخيار الصعب

لا عجب في أن "غوين" كانت تضحك عندما اتصلت بي. فلم يعد للازدواجية التي كانت تتآكلها مكان، وحلت محلها راحة البال التي ترافق الخيارات التي نقوم بها بكامل إرادتنا. لكن في الحقيقة، لا بدّ من أن تعلم الآن أن نتائج نظرية 10-10-10 لا تكون دائماً رائعة. فقد تتوصل أحياناً إلى حل مفاجئ للغاية. ففي الواقع، قد تُظهر النظرية قيماً، وبرامج، ومخاوف، وأحلاماً لم تواجهها من قبل، أو قد تودي بك إلى أنفاق كنت قد تفاديتها لوقت طويل لكي تُبقي كافة أمور حياتك تحت السيطرة. قد تشكّل بعض الحلول المتأتية عن النظرية 10-10-10 تحدياً كبيراً، بما أنها "تتطلب" منك أن تفسر للآخرين وبصراحة عن قناعاتك الحقيقية وعن الطريقة التي تريد أن تعيش وفقها. والحق يُقال، لا يحصل التحوّل دائماً بسهولة.

منذ سنة تقريباً، ألقيت خطاباً يتناول نظرية 10-10-10 في حرم إحدى الجامعات. وبعد أن انتهيت، كان أحد الطلاب بانتظاري، للتحدث إليّ على انفراد.

تبيّن أنه مقاول طموح من "رومانيا"، ويدعى "رازفان"، أراد تأسيس شركة هواتف خليوية عند عودته إلى دياره. وقد أخبرني أن المشكلة تكمن في أن صديقته التي يعرفها منذ وقت طويل، والتي تعمل كنادلة وتنتظره في "بوخارست"، تريد أن تؤسس الشركة معه. فراح يسألني: "ماذا سيحصل عندما ترتكب "ميهاييلا" خطأ في عقد أو في أي شيء آخر؟ فهي ليست خبيرة في الشؤون المالية؛ عائلتها كلها شيوعية". وأضاف قائلاً: "ثم سأقول لها، "ميهاييلا" نحن نحاول كسب ربح"، وعندئذٍ ستبدأ بالصراخ، 'الربح، انسَ أمر الربح، ماذا عن الأهداف؟' وهنا يقع شجار كالعادة. هل تفهمين قصدي؟"

لقد فهمت المشكلة... أو ما يكفي منها على الأقل للبدء بتطبيق نظرية 10-10-10. أشرت لـ "رازفان" لكي يقترب مني قليلاً حتى نتمكن معاً من تطبيق النظرية 10-10-10 لنعرف ما إذا كان بإمكانه العمل مع "ميهاييلا" في شركته الجديدة.

في غضون عشر دقائق، كان جواب "رازفان" وبكل حماسة إيجابياً. ففي الواقع، كانت "ميهاييلا" لتهدأ وتصب كل طاقتها على المشروع، لمدة قصيرة على الأقل. فوفق "رازفان"، الإجابة السلبية كانت ستسبب "حرباً عالمية ثالثة"، بما أن عائلة "ميهاييلا" وعائلته ـ المقربين جداً بعضهم من بعض ـ كانوا واثقين من أنهم معنيّون بالقصة ويمكنهم ممارسة الضغط عليه لتغيير رأيه.

بدأت تتوضح الصورة شيئاً فشيئاً عند التفكير في سيناريو العشرة أشهر؛ فالأمر كان ليصبح مروّعاً ومأساوياً مهما كان الخيار الذي قد يتّخذه "رازفان". فقد قال لي إنهما لو عملا معاً قد تعود الخلافات والنزاعات لتنشب بينهما. لكن إلى جانب ذلك، قال "رازفان" بأسف: "سنشعر بالحزن أيضاً: نعرف بعضنا منذ سنوات عديدة، والحب يجمعنا".

انتقلنا إلى سيناريو العشر سنوات، وسرعان ما تجهّم وجه "رازفان" وكأنه رأى مشهداً أزعجه. فهو في حال طلب من "ميهاييلا" مشاركته العمل في الشركة، فلا شك في أنهما عندئذٍ سيكونان متزوّجين، وستكون النتيجة "حياة من النزاعات اليومية".

فسألته: "هل السبب يعود إلى أنّ آمالكما وأحلامكما مختلفة بشكل جذري؟"

فأجاب قائلاً: "لأن تاريخنا الطويل معاً هو كل ما نملك، وأنا أعي أن هذا ليس كافياً. سنمضي حياتنا في إيذاء بعضنا".

وهكذا، توصّل "رازفان" إلى قراره.

هل كان سعيداً بالنتيجة؟ طبعاً لا. فبينما سرت أنا في طريقي، رأيت الدمع ينهمر من عينيه. لكنني أعلم أيضاً أنه يشعر براحة بعض الشيء، وهو قد اتّخذ قراره بشأن حياته ومستقبله. فقد بدا لي أنه يعلم أنّ السعادة تنتظره. وأحياناً، يكون هذا كل ما يمكن لنظرية 10–10–10 أن تعدك به.

والبذرة صارت كَرْماً

بحلول العام 2006، كنت قد سمعت ما يكفي من القصص الشبيهة بقصة كل من "غوين" و"رازفان" لأشعر بأنني توصّلت إلى هدف ما من خلال نظرية 10–10–10. فقررت بالتالي أن أكتب عن هذه النظرية في مجلّة "أو"، أي مجلة أوبرا، حيث خُصّص لي عمود لأكتب فيه دائماً حول التوازن بين الحياة والعمل.

غير أن شعوري هذا "بتحقيق هدف ما" لم يهيّئني لردّ الفعل الذي كنت سأتلقاه. فسرعان ما تدفّقت الرسائل الخطية ورسائل البريد الإلكتروني الصادقة النابعة من القلب. واكتشفت أن نظرية 10–10–10 لم

تكن مفيدة ضمن إطار محدودٍ فحسب، بل استفاد منها أيضاً الرجال والنساء، والصغار والكبار، والقريبين والبعيدين، كما أظهرت فعاليتها في اتخاذ القرارات ذات الأهمية الكبيرة، والصغيرة، والمتوسطة، في المنزل وفي العمل، في الحب، وفي الصداقة، وفي تربية الأولاد.

حتى أنها أدّت دوراً فعالاً مع موظفٍ في الحكومة يُدعى "أنطوان جيفرسون" ويبلغ من العمر سبعة وعشرين عاماً؛ فقد بعث لي برسالة كتب فيها أن نظرية 10-10-10 كانت له بمثابة مرشد يساعده في تحقيق هدفه الشخصي الذي يقوم على إعادة ابتكار نظام الإنعاش الاجتماعي، بحيث يصبح نظاماً يؤدي عملاً طيباً تلو الآخر.

فرحت أتساءل عما يتحدث هذا الرجل!

فهاتفت "أنطوان"، وكان لدي شرف لقائه في مدينته الأم "فيلاديلفيا" حيث استمعت إلى قصته واقتنعت عندها أن لنظرية 10-10-10 تأثيراً فعالاً في وسائل وأماكن لم أتصوّرها قط.

ترعرع "أنطوان" مع أم عزباء في أحد أحياء السكن الاجتماعي. وقد ترك المدرسة وهو في الصف السابع، وتم وضعه في نهاية المطاف في منازل الرعاية، حيث تناقلته خمس عائلات مختلفة. وغالباً ما كان يمضي أيامه وحيداً، يشاهد التلفاز بمفرده، والشوق لإخوته يملأه. لكن لعلّ الخبرة الأهم التي اكتسبها "أنطوان" في حياته كانت إدراكه في سن الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة أنه فريد من نوعه. ليس لأنه غريب الأطوار فحسب، بل لأنه كان متفائلاً بشكل لا يوصف. فعلى الرغم من قساوة الحياة، كان يؤمن "أنطوان" أنّ العالم يمكن أن يكون أفضل إذا توقف الناس عن إيذاء بعضهم بعضاً.

قبل بضعة أشهر من نشر مقالي، تم توظيف "أنطوان" في أكثر مكاتب الإنعاش في الولاية التي تعج بمقدمي الطلبات، ليعمل في مجال

استقبال الزبائن ومساعدتهم في ملء طلباتهم. في البداية، تحمّس "أنطوان" لفكرة مساعدة الناس المحتاجين. لكن سرعان ما تحوّلت حماسته إلى شعور باليأس. ففي كل يوم، كان يرى كيف يقوم زملاؤه بمعاملة الناس في المكتب بطريقة قاسية وباحتقار. وقد قال لي: "يقوم المرء عادةً بتقديم طلب للحصول على إعانة مادية بعد أن يكون قد بلغ الحضيض، ويتآكله شعوره بالعار عند قيامه بخطوةٍ مماثلة. فمن المفترض أن يرفع النظام معنوياتهم لا أن يحطّمهم أكثر".

في إحدى الليالي، وبعد العمل، كتب "أنطوان" بياناً رسمياً يتّقد بالعاطفة عرض فيه اقتراحاته حول تغيير بروتوكول المكتب. لقد كان يعلم أن كلماته هجومية، وعندما رأت شقيقته "تيفاني" فحوى البيان، حاولت أن تنبهه بلطف قائلةً: "سيكرهك الجميع يا "أنطوان"".

فقام "أنطوان"، في الساعات القليلة اللاحقة، باعتماد نظرية 10-10-10، وفكّر في نتائج تقديم مشروعه في العمل.

أدرك "أنطوان" أنه، في غضون عشر دقائق، ستكون العواقب وخيمة. فقد سبق أن شرح وجهات نظره أمام زملائه، ولم يأبهوا له. في الواقع، جاءت رسالتهم واضحة عندما طلبوا منه أن يتوقف عن محاولة تغيير العادات الجارية.

وتوقع "أنطوان" أن تبقى علاقته بزملائه بعد عشرة أشهر متوترة، أو أن تزداد سوءاً حتى، لا سيما وأنه لن يتنازل عن لعب دور المراقب عليهم. وفي المقابل، في حال لم يحرّك "أنطوان" ساكناً لتغيير ما يحصل، كان يخشى أن يدمّر النفاق حياته. والخياران لم يروقا له.

غير أن الصورة بدأت تتّضح لـ"أنطوان" عندما بدأ يفكّر في الأمر ضمن إطار سيناريو العشر سنوات. فقال: "لقد أدركت أنني مستعدٌّ حتماً في الانطلاق بمشروعي - لا بل أريد القيام بذلك - بغية تحسين نظام

الإنعاش الاجتماعي في هذه الولاية. فقد تساءلت في قرارة نفسي، إذا لم أقم أنا بخطوةٍ مماثلة، فمن سيقوم بها غيري؟ كان على أحدهم أن يقود مسيرة التغيير، حتى ولو كان ذلك من موقعٍ بسيط".

في اليوم التالي، اجتمع "أنطوان" مع مديرته وأفصح لها عن مخاوفه حيال الجو الساخر الذي كان يعمّ المكتب، وسوء معاملة المترددين إليه. ويذكر "أنطوان" أن رد فعل مديرته على بيانه جاءت إيجابية للغاية. لكن بعد أن قامت بعرض البيان في اجتماع يضمّ فريق العمل كلّه، بدأ زملاؤه يعاملونه ببرودة، كما كان متوقعاً.

وبدلاً من أن تضع المديرة حداً للفوضى، سألت "أنطوان" إذا ما كان يمانع الانتقال للعمل في مكتب إنعاش آخر في المدينة.

وافق "أنطوان" وقد قال لي مؤخراً: "لم أشعر بالأسف أو بالغضب ولو للحظة؛ بل شعرت أنني قمت بما هو مناسب".

واليوم، لا يزال "أنطوان" يستعين بنظرية 10-10-10 لمعالجة كل معضلة يواجهها في العمل أو في المنزل. في الواقع، قام مؤخراً بمشاركة النظرية مع والدته التي طبّقتها على الفور لتتخذ قراراً قد يغيّر حياتها. فهي في سن الرابعة والخمسين انضمّت إلى برنامج تدريبي على أمل تأسيس شركة صغيرة في أحد الأيام. ويقول "أنطوان" في هذا الصدد: "أعتقد أنها بداية حياة جديدة كلياً لأمي؛ فأنا أراها للمرة الأولى تحاول بناء مستقبلها الخاص".

ماذا عن الرقم 10 الثالث

كم تبدو مشوّقة تلك الرحلة الجديدة. فللنظرية 10-10-10 طريقة لتحفيز الناس على التفكير في المستقبل وعدم حصر أفكارهم في الحاضر. غير أنه من الخطأ التفكير في أنّ الهدف الوحيد من النظرية

10-10-10 هو قرع أجراس الإنذار الطويلة الأمد خلال عملية اتخاذ القرار المناسب.

نعم، في الواقع، إنّ زيادة إدراكك لفترة عشر سنوات هي أحد أهداف النظرية 10-10-10، وهي هدف ممتاز. فكلنا، في غالب الأحيان، نتّخذ قرارات بغية تفادي نتيجة سلبية فورية ـ كالتسبب بإحزان الطفل، وإحباط العائلة، والقيام بعملية معقدة لتوصيل هذا وذاك إلى حيث يرغبون، وإغضاب الزملاء... وما إلى هنالك. يحمل الرقم 10 الثالث ضمن نظرية 10-10-10 طاقة قوية لتسكين تلك النزعة. فهو يساعدنا لنقرر ما إذا كان الأمر يستحق (أو لا يستحق) تحمّل النتائج السلبية القصيرة الأمد في خدمة الأهداف الأكبر والأعمق في الحياة.

لكن، لا يجدر بأي فرد أن يربط كل قرار يتّخذه بالنتائج المترتبة عنه على المدى الطويل. فاتّخاذ هذه الدرجة من الحيطة والحذر يجعل من حياتك اليومية وبلا شك مصدراً للملل. ففي الواقع، لا يمكنك التخلص من الأمور العفوية! لكن السبب الرئيسي لعدم تركيز كافة تطلعاتك وحصرها بالرقم 10 الثالث من نظرية 10-10-10 هو الخطر الذي يتأتّى عنه.

"بيت توركل" هو من علمني ذلك.

كان "بيت توركل" محرراً في صحيفة "أسوشييتد برسّ" يعمل بدوامٍ يمتد من فترة بعد الظهر وحتى منتصف الليل في أواسط ثمانينيات القرن العشرين. كنت آنذاك في السادسة والعشرين من العمر وكنت أعمل كمراسلة في مكتب "بوسطن". حين قابلت "بيت"، كنت أناوب في المساء، وأعد التقارير الخاصة بالعمل في منتصف الليل، وأستعيد حريتي في الساعة الثامنة صباحاً حيث كنت أجد نفسي، وعلى الرغم من غرابة الأمر، بحاجة لتناول شطيرة برغر واحتساء شراب. كان توقيت العمل مخالفاً لنظام ساعتي البيولوجية، لكنه على الأقل لم يمنعني من رؤية أصدقائي وعائلتي وتناول الفطور والعشاء معهم. أما "بيت" الذي كان

يعمل من الساعة الرابعة من بعد الظهر حتى منتصف الليل، فكان يفوّت كل شيء. فحين يذهب أولاده إلى المدرسة وزوجته إلى العمل، يكون نائماً، وعند عودتهم إلى المنزل، وتناولهم العشاء، وخلودهم إلى النوم يكون في العمل.

في أحد الأيام، كنت أتأفف من ساعات عملي، فالتفتّ إلى "بيت" - الذي يكبرني بعشرين عاماً - وصحت قائلةً: "لا أعرف كيف تتحمّل ذلك. وكأنك تعيش على كوكب آخر أو ما شابه".

حتى يومنا هذا، أقدّر "بيت" لأنه لم يصفعني بسبب تصرفي المتهوّر ذاك. فبدلاً من ذلك، ابتسم لي ابتسامته المعتادة والصادقة، قائلاً: "سوف تفهمين ذلك يا "سوزي" عندما تصبحين أكبر سناً، وتصبح لديك فواتير حقيقية تسددينها، وعائلة تعيلينها. أنا أتقاضى علاوةً مقابل العمل الذي أؤديه خلال هذه المناوبة. إذا استمريت في هذا العمل، سأتمكن من التقاعد قبل السن المحدد، وإرسال أولادي إلى الجامعة من دون أن أضطر إلى اللجوء إلى القروض، وشراء منزلٍ يطل على البحيرة. كل دقيقة تنتظرني عندما أخرج من هذا الباب في يوم عملي الأخير هنا تستحق عناء ما أقوم به".

كان قد مضى على تركي العمل في صحيفة "أسوشييتد برسّ" عامٌ واحد عندما توفي "بيت" بسبب حادث سيارة. (وقد تعرضت زوجته لجروح بليغة توفيت على أثرها). لكن لم يغِب عن ذهني يوماً أن "بيت"، لحظة وفاته، كان يرجئ العيش - ولأسبابٍ "وجيهة" للغاية.

ما زلت أفكر في "بيت". فحياته تُذكّرني بأنه من الهام النظر في النتائج البعيدة الأمد لكل قرار نتخذه بالاستناد إلى نظرية 10-10-10، لكن ذلك لا يفوق النتائج القصيرة أو المتوسطة الأمد أهميةً. فالمستقبل البعيد غالباً ما يكون أكثر أهمية مما نظن ويجب أن يؤثر على تفكيرنا أكثر من العادة. لكن في المقابل، لا ينبغي أن نتجاهل دائماً الأطر الزمنية الأخرى.

الوقت المستغرق

إذا كان ثمة من نقدٍ أتلقاه على نظرية 10–10–10، فهو يتعلق بالوقت المستغرق لتطبيقها، ويكون عادةً على النحو التالي: "أنا منشغلٌ كثيراً ولا أملك الوقت الكافي للقيام بأمرٍ كهذا".

عندما يتعلق الأمر بقراراتٍ قد تغيّر حياتنا، فنظرية 10–10–10 قد تأخذ من وقتنا ساعات أو حتى أكثر لإجرائها. فسوف نتعرّف فيما بعد على مديرة تنفيذية في شركة إعلانات لجأت إلى نظرية 10–10–10 لتقرر ما عليها فعله بشأن مهنتها بعد أن أظهر التشخيص أن ابنها مصاب بمرض عقلي وراثي. وبما أن النظرية كانت تتطلب منها أن تجمع آراء طبية، استغرق اتخاذها لقرارها بالاستناد إلى نظرية 10–10–10 أسبوعين.

بيد أن النظرية، وفي معظم الأوقات، تأخذ القليل من وقتك فقط لتجعلك تتخذ القرار الصحيح. وهي لا تضيّع وقتك، بل تستثمره بحكمة.

خذ "ناتالي" مثلاً، وهي مديرة شركة تكنولوجيا التقيت بها في العام الماضي. تحاول "ناتالي"، إلى جانب وظيفتها التي تأخذ الكثير من وقتها، أن تبقى حاضرةً بقوة في حياة ابنيها المراهقين، اللّذين صارا من أبطال الرياضة في مدرستهما الثانوية، وفي حياة زوجها الذي مرّ على زواجها به ثمانية عشر عاماً. وهي تنجح في معظم الأحيان في التوفيق بين كل واجباتها، لكن عندما يُضاف إلى تلك الواجبات واجبٌ جديد، تجد نفسها أحياناً مضطرة إلى اتخاذ قرارات غير متوقعة، وبسرعة.

لم يشكّل عم "ناتالي"، "تشارلي"، يوماً جزءاً مهماً من حياتها. بيد أنه عندما توفي عن عمرٍ يناهز الثلاثة والثمانون عاماً، شعرت "ناتالي" بتضاربٍ لم تكن تتوقعه حول ما إذا كان عليها أن تشارك في دفنه أم لا. وقد شرحت لي الأمر قائلةً: "بالكاد عرفته، فهو كان بالنسبة إليّ صهر أمي فحسب. لكنني عرفت أيضاً أن حضوري في الدفن سيكون محطّ

تقديرٍ لوالديّ وعائلتي الكبيرة. فهم سيرون في تصرفي هذا مبادرة احترامٍ لهم".

عندما أدركت "ناتالي" ذلك، قررت الذهاب إلى الدفن. فخططت للخروج من عملها باكراً، لكن ما إن داست خارج باب الشركة، حتى تلقت رسالة نصية من ابنها البالغ من العمر خمسة عشر عاماً، كان يعلمها فيها أن ليس هناك من يقلّه إلى تمرين كرة القدم ويسألها ما إذا كانت قادرة على المساعدة. وقبل أن تتمكن "ناتالي" من إصدار أي ردّ فعل، وصلتها رسالة نصية أخرى، وهذه المرة من زوجها. فهو كان يخبرها أنه سيتأخر في العمل، ويسألها إذا ما كانت قادرة على اصطحاب ابنهما الأصغر إلى طبيب الأسنان بدلاً منه.

تأففت "ناتالي" وهي تشعر بإحباطٍ قائلةً: "حسناً، ها قد فشل مشروع ذهابي إلى الدفن". وأمسكت بهاتفها لتتصل بأمها.

لكنها توقفت للحظة، وقررت أن تطبق نظرية 10-10-10 على مشكلتها. فقد تعلّمت تلك الطريقة من أمٍّ عاملةٍ أخرى، وصارت تستخدمها منذ ذاك الحين لتحلّ قضايا صغيرة تتعلق بمسألة خلق التوازن بين الحياة الشخصية والعمل.

عندئذٍ، حددت السؤال الفوري الذي تريد أن تطرحه على نفسها على الشكل التالي: "هل يجب أن أشارك في دفن العم "تشارلي"؟"

كانت تعرف أنها إذا أجابت على سؤالها بـ"لا"، فبعد عشر دقائق ستكون حياتها أسهل بكثير، إذ لن تضطر إلى العثور على شخصٍ آخر يقلّ "جوش" أو تتعنّب في تحديد موعدٍ آخر لـ "تود" مع موظفة الاستقبال الفظة في عيادة طبيب الأسنان. يا له من حلٍّ مريح.

لكن نتائج عدم ذهابها بعد عشرة أشهر أقلقتها. فهي لم تكن تحظى سوى بفرصةٍ واحدة لتوديع عمها. وأكثر من ذلك، قد لا تسنح

لها فرصة أخرى برؤية العديد من أقربائها الكبار في السن والعزيزين جداً على قلبها.

وماذا عن النتائج الظاهرة بعد عشر سنوات؟ بصفتها أمّاً، كانت "ناتالي" تؤمن كثيراً بمقولة "الأفعال أصدق من الأقوال". لذا، إذا أرادت أن تعلّم ولديها قيم الاحترام والمسؤولية، كان عليها أن تعيشها هي بنفسها لتظهرها لهما.

فكان الرقم الذي طلبته "ناتالي" بعد ذلك رقم ابنها البكر وقالت له: "جوش، من المهم جداً بالنسبة إليّ أن أشارك في دفن عمي، لكي أظهر لعائلتي مدى حبي لهم. لذا، من فضلك، اطلب من المدرّب أن يؤمّن لك من يقلّك". ثم اتصلت بعيادة طبيب الأسنان وألغت موعد ابنها الأصغر، وقررت أن تحدد له موعداً آخر عندما تجد الوقت لذلك.

أخيراً، وبينما هي في طريقها إلى كنيسة العائلة، اتصلت بزوجها لتشرح له خيارها. وما إن انتهت، قال لها زوجها: "أنا أشاركك في ذلك". فاعتقدت "ناتالي" في البداية أنه يؤيد خيارها. لكنه في الواقع كان يعني ما قاله حرفياً، إذ أرسل بريداً إلكترونياً إلى مديره واستقلّ سيارته لينضمّ إلى "ناتالي" في الدفن.

عندما سألتُ "ناتالي" فيما بعد كم استغرقت من الوقت لتتخذ قرارها بالاستناد إلى نظرية 10-10-10، ضحكت متفاجئةً وقالت: "لست أدري، ربما دقيقتين".

أما أنا، فلم أتفاجأ. فقد شهدت على نظرية 10-10-10 وهي تحلّ معضلات أكثر صعوبةً بالسرعة عينها.

ذات مساءٍ صيفي، وبينما كنت أقطّع البصل وأعدّ العشاء، دخلت ابنتي "صوفيا" إلى المطبخ. كانت حادثة رقصة الهولا قد ولّى عليها الزمن في ذلك الحين، وكانت "صوفيا" قد كبرت وأصبحت شابةً تحب

الكتابة وتقلّدني بامتياز وتبرع في لعب كرة المضرب. وقد كانت شهادات المنتخب الخاصة بها المعلّقة في غرفتها على الحائط تثبت ذلك.

قالت لي بهدوء: "أمي، أحتاج أن أقول لك أمراً. سأتوقف عن لعب كرة المضرب".

توقف قلبي عن الخفقان. فقد لاحظت طبعاً طوال العام الماضي أن "صوفيا" كانت تتدرّب لوقتٍ قليل، وعندما كنت أسمح لنفسي بالإصغاء كما يجب، كنت أسمعها تشتكي أنها لم تعد تستمتع في اللعبة. بيد أن ذلك لم يسلبني الأمل في أن تكون تلك مجرّد مرحلة تمر بها وسوف تنتهي.

تركت ما كنت أقوم به وحاولت أن أتحدث بصوتٍ متماسكٍ قدر الإمكان.

فقلت: "حتماً ومن دون أي شك أن جوابي هو لا. فقد بذلنا جهداً كبيراً وأمضينا ساعاتٍ طويلة في العمل على تحقيق ما حققناه الآن، فلا يمكن التخلي عن كل ذلك".

كنت أتوقع أن نخوض شجاراً، لكن "صوفيا" فاجأتني. فبكل هدوء، هزت كتفيها وأجابتني ببساطة: "حسناً، لكن دعينا نطبّق نظرية 10-10-10 على الأمر. ما رأيك بأن يكون السؤال على الشكل التالي: هل يجدر بـ"صوفيا" أن تتوقف عن ممارسة رياضة سئمت منها؟"

فأجبتها: "كنت لأفضّل ألا يتضمن السؤال رأيك الخاص، ولكن حسناً".

بدأت "صوفيا" بعرض وجهة نظرها. فقد قالت إنها في الأطر الزمنية الثلاثة ستتمكن، بعد التخلي عن لعب كرة المضرب، من التركيز على اهتماماتٍ كانت ببساطة تستمتع بها حقاً. وأصرّت على أنها لن تتوقف عن اللعب كلياً، وإنما ستحافظ على ممارستها لتلك الرياضة بين الحين والآخر.

فعارضتها أنا قائلةً: "لكن الجامعات تريد أن ترى الشهادات التي

تحصلين عليها من المنتخب. وبعد عشرة أشهر سيكون لهذا الأمر أهمية كبرى. فالجامعات تبحث عن أولادٍ يظهرون التزاماً إلى أقصى الحدود ولا يتراجعون عندما تزداد الأمور صعوبة".

فجاء جوابها كالتالي: "يجب على الجامعات أن ترى "صوفيا" الحقيقية. وأنا لن ألعب كرة المضرب في الجامعة يا أمي. بربك، فأنا لا أجيد اللعب بما يكفي. ولم أعد أستمتع بالخسارة دوماً. فهذه الرياضة ليست ما أحبه أنا. بل ما تحبينه أنت".

طبعاً، كانت محقة، لكنني لم أكن مستعدة للاستسلام.

فقلت: "عندما تكبرين، بعد عشر سنوات أو عشرين سنة، ستتمنين لو أنك قادرة على لعب كرة المضرب مع أصدقائك ومعي. سنتمكن من اللعب معاً".

فقالت "صوفيا" وقد بدأت ابتسامة ترتسم على وجهها: "يمكنني أن أهزمك هزيمةً ساحقة وأنا أردّ ضرباتك السيئة بيدٍ واحدة ويدي الأخرى مقيّدة خلف ظهري". ثم انتظرت للحظة قبل أن تطلق ضربتها القاضية. فقد كانت واثقة من أن ما ستقوله يضمن لها الفوز، إذ قالت: "أمي، هذا القرار يتعلّق بحياتي أنا".

وعندما قالت ذلك، ابتسمت أنا أيضاً. فقد حُسمت اللعبة لصالح "صوفيا" عن جدارة. وقد كانت نظرية 10–10–10 الحَكَم العادل.

رؤية ما يجدر بنا رؤيته

ونظرية 10–10–10 دائماً حاضرة، مهما كان إطار المعضلة الذي نطبقها عليها، ومهما كانت تفاصيلها. فمنذ ذلك الصباح الذي وجدت فيه نظرية 10–10–10 أو وجدتني هي، شهدت عليها وهي تتبلور لترتدي حلتها الكاملة وتنتشر من شخصٍ إلى آخر، عابرةً كل الحدود.

ذلك لأنها تنجح بالفعل.

ففي الوقت الذي يسير فيه العالم بسرعةٍ خيالية، وتزداد فيه القرارات تعقيداً، يمكن لنظرية 10-10-10 أن تصقل لك حياةً تريدها أنت، إذ تتخذ فيها الخيارات واحداً تلو الآخر. فيضعف احتمال أن تقف يوماً ما وتنظر إلى حياتك نظرةً خارجية، فتجتاحك مشاعر الصدمة والرعب وذلك الندم الذي ينخر فيك إلى الأبد. إن نظرية 10-10-10 تساعدك لتقرري ما إذا كنت تريدين أن تصبحي امرأةً عاملة أو أمّاً أو الاثنين معاً، وما إذا كان على علاقةٍ ما أن تستمر أو تنتهي، وما إذا كانت وظيفة ما تستحق الحفاظ عليها أو لا.

تصب نظرية 10-10-10 التفكير المنطقي حيث يكون معدوماً. وتضع التصرف الناتج عن تفكيرٍ معمّق حيث يكون الحدس سيد الموقف. وتستبدل الغشاوة بالشفافية.

أو كما قال لي "أنطوان" يوماً، فإن نظرية 10-10-10 "تُسكت الضجيج لكي يتمكن العقل من رؤية ما ينبغي رؤيته".

وذلك يذكّرني بالوصف الأول الذي أطلقته على نظرية 10-10-10 عندما قلت إنها أداة تساعدك على إدارة حياتك.

لكنك، في الحقيقة، إذا استخدمت نظرية 10-10-10 بشكلٍ ثابت، فهي تتحول من أداة أو عملية أو جهاز أو منهجية إلى نبضة قلبٍ مستديمة وأبدية.

فهي تصبح طريقة عيش.

الفصل الثاني

هكذا يعمل العقل مع نظرية 10-10-10

العلم الكامن خلف النظام

ذات يوم، وبينما كنت أتحدث مع "أنطوان جيفيرسون" عن حملة التغيير التي قادها في قسم الإعانات المادية، خطر لي أن أسأله كيف كان يتخذ قراراته قبل أن يجد نظرية 10-10-10. فأصدر تنهيدةً طويلة بعد سؤالي، ثم هز رأسه وكأن الذكرى كانت تسلّيه وتخيفه في آن وقال: "حسناً، أظن أنني كنت أعتمد على حدسي فحسب. واسمحي لي أن أخبرك أنني عندما كنت أتخذ قراراتي هكذا على الهامش، كان يراودني شعورٌ دائمٌ بالانزعاج".

وكنت قد سمعت اعترافات مشابهة فعلياً من كل شخصٍ قابلته

لكتابة هذا الكتاب. فقد أخبرتني مدرّسة من "كاليفورنيا" قائلةً: "بقيت لثلاثين عاماً أسمح لمعدتي أن ترشدني. وكنت أصف ذلك الشعور بالإنذار، وهو كان ينجح حوالي 30% من الوقت". كما أخبرتني أمٌّ من "نيو جيرسي" لديها ثلاثة أطفال أنها كانت تطلب النصيحة من زوجها وأصدقائها، وتختار وجهة النظر التي تعجبها. وهي تذكر تلك المرحلة قائلةً: "لم يكن أحد يعرف من أين تنبع أفكاري". وهناك مستخدمة أخرى لنظرية 10-10-10 أقرّت قائلةً: "أعتقد أنني لطالما انتظرت الأحداث لتقع".

وقد جعلتني هذه التعليقات أتساءل: إذا حققت نظرية 10-10-10 نجاحاً بالغاً في تغيير الطريقة التي يتخذ فيها الناس قراراتهم، فكيف كانت القرارات تُتخذ عادةً؟ وكيف ساعدت نظرية 10-10-10 الناس على اتخاذها بشكلٍ مختلف؟

عقل جميل

حسناً، لست عالمة. وفي المرة الأخيرة التي دخلت فيها إلى مختبر، كنت أقوم بتشريح حيوان جنيني أطلقنا عليه أنا وزميلي في الصف اسم "جوني المعفّن". لكن، في العامين الماضيين، انطلقت في مهمة صغيرة لأتعرّف على كيفية عمل العقل، وقد أرشدني في مهمتي تلك خبراء في علم النفس والأعصاب والاقتصاد السلوكي وعلم الأحياء التطوري كانوا يرغبون في مساعدتي. وقد ساهمت أفكارهم، بالإضافة إلى المعلومات الواردة في رزمةٍ كبيرة من النصوص العلمية، في توضيح الصورة لبعض أفكاري الخاصة وللسبب الكامن وراء فعالية نظرية 10-10-10.

فقد عرفت أن العقل البشري عبارة عن جسمٍ مذهل أنتجه التطور، وهو مصمَّم لإرشادنا وحمايتنا في أكثر الأوضاع الاجتماعية شيوعاً. فقد نبرع في مجال بناء التحالفات وعقد الصفقات وفهم الدوافع. وقد نجيد

عملية اختيار القادة والعمل ضمن فريق وكشف الأعداء الذين يتظاهرون بالصداقة. فقد أثبتت هذه المهارات أنها مفيدة جداً في صراع البشر للبقاء خلال الأيام الأولى من إنشاء الحضارات. وبفضل عملية الانتقاء الطبيعي، تستمر هذه المهارات في التواجد في "تركيبتنا" العصبية اليوم.

وفي حين نكون قادرين على التعامل مع أنواع مختلفة من التفاعلات الاجتماعية وبذكاء غاية في التطور، إلا أن عقولنا لا تتمتع بالأهلية نفسها عندما يتعلق الأمر باتخاذ القرارات بوجود عوامل متعددة وأطر زمنية مختلفة ـ وذلك لسبب وجيه. فبصفتنا كائنات بشرية، نميل إلى إعطاء قيمة أقل للأرباح والخسائر عندما تكون منتظرة في المستقبل. وبحسب المصطلحات النفسية، تُسمّى هذه العملية بـ"الخصم المستقبلي" (hyperbolic discounting)، وهي بلغتنا اليومية تعني أن الناس يميلون إلى التصرف وكأن المستقبل غير موجود أو كأنه سيكون مثالياً.

ثمة عددٌ لا يُحصى من الدراسات التي تشرح هذا التأثير. ففي تقرير صدر في العام 1999 عن كلية الطب "جونز هوبكنز" مثلاً، تبيّن أن حوالي 80% من الناس الذين يخضعون لعملية وصل شرايين القلب، لا يجرون التغييرات المطلوبة على نمط حياتهم ليتجنبوا خضوعهم لعملية أخرى، فيستمرون في تناول الطعام الذي يحتوي على الدهون، ويدخنون السجائر، ويتفادون ممارسة الرياضة على آلة المشي.

بيد أن الأبحاث العلمية تكاد تكون غير ضرورية للتأكيد على أننا نتجاهل دوماً نتائج أفعالنا على المدى الطويل. فجميعنا قد وافقنا على دعوةٍ ما أو على طلب مساعدة معيّن، على الرغم من معرفتنا التامة بأننا سنكون منشغلين في تلك اللحظة ولن نتمكن من أن نفي بالتزامنا عندما يحين الوقت. وجميعنا قد أغفلنا عن ممارسة التمارين يوماً ما أو شربنا كوباً آخر من الشراب أو أكلنا قطعة الحلوى الأخيرة. فلا بد من أننا في عمق أعماقنا، قد اقتنعنا إلى حدٍّ ما على الأقل، بالمقولة القديمة التي

تدعونا إلى "الأكل والشرب والعيش بسعادة، لأننا غداً قد نموت جميعاً".

طبعاً، قلة هم الأشخاص الذين يركّزون على الحاضر فقط. فمن الواضح أننا وبطبيعتنا أيضاً ننمّي آليات معيّنة تساعدنا على محاربة "الخصم المستقبلي" بحيث "نجبر" أنفسنا على الأخذ في الاعتبار النتائج الطويلة الأمد أثناء اتخاذنا للقرارات. فهناك أشخاصٌ يدوّنون يومياتهم فيساعدهم ذلك على سماع أنفسهم وهم يفكّرون. فيما هناك أشخاص آخرون يجمعون لوائح دقيقة عن الحسنات والسلبيات. ولديّ أصدقاءٌ لا يتخذون أي قرار من دون أن يصلّوا، وآخرون يؤمنون بنظرية "عدم اتخاذ قرار وحدك". وقبل دخول نظرية 10-10-10 إلى حياتي، كنت أعمد إلى جمع الآراء والنصائح أيضاً، عندما كنت قادرة على ذلك. فكنت أطرح أسوأ معضلاتي على شقيقتيّ اللتين كانتا تجيدان توجيه أسئلةٍ تمهّد لي الطريق لاتخاذ القرار.

لكن، لنكن واقعيين. ثمة قرارات قليلة فقط تسمح لنا باللجوء إلى يومياتنا أو إلى شقيقتين حكيمتين لنحصل على وجهة النظر التي نحتاج إلى سماعها. لكن، في النهاية، تكون معظم خياراتنا خاصة للغاية ومعقدة جداً بحيث نضطر، وبحسب ما يقوم به الجميع، إلى أن نتخذها وحدنا.

وهنا يأتي دور نظرية 10-10-10. فعندما تبيّن لنا النظرية كل خياراتنا ونتائجها، وعندما تربط أعمالنا بقيمنا الراسخة، تمكّننا من تجاوز الميول غير الفعالة الكامنة في عقولنا. فهي تساعدنا على مساعدة أنفسنا.

توقعات كبيرة

لكي نفهم كيف تحقق نظرية 10-10-10 هكذا تأثير، يجب أن نعود في الزمن (باختصارٍ شديد!) إلى القرن الثامن عشر. ففي العام 1738، قام عالم رياضيات ألماني-سويسري يُدعى "دانييل بيرنولي" بافتراض أن الناس الذين يواجهون قرارات تتضمن عوامل عديدة يعمدون إلى دراسة

النتائج المحتملة وإمكانية حصولها ومدى حدتها، كما يقيّمون آثار كل واحدٍ منها، ثم ينتقون الخيار الذي يزيد من أرباحهم ويقلل من خسائرهم في كل الأطر الزمنية، أم أنهم يحاولون بطبيعتهم استنباط أكثر القيم أهميةً بالنسبة إليهم، أو أهم الإيجابيات، من القرار الذي يتخذونه.

أثارت فكرة "بيرنولي" اهتمام الكثيرين بشدة إلى حدّ أنها، وبعد مضيّ قرنين عليها، وجدت عالمين في الرياضيات من جامعة "برينستون" ليتبنياها ويقومان بتطويرها بالكامل، وهما "جون فون نيومن" و"أوسكار مورغنسترن" اللذان أطلقا عليها اسم "نظرية توقع المنفعة".

بيد أن المشكلة في "نظرية توقع المنفعة" تتمثل بكون علاقتها مع الواقع غير ثابتة. فالناس لا يقومون بانتظام بدراسة إمكانية خياراتهم كلها ومدى حدتها. كما أنهم لا يقيّمون النتائج والآثار دوماً. بمعنًى آخر، هم لا يتصرّفون بشكلٍ منطقي دوماً.

والقوى التي تُضعف العقلانية في السلوك البشري كثيرة، ومعظمها مألوفٌ لدى كل شخصٍ، حسناً، كل شخصٍ على قيد الحياة. فهناك ضيق الوقت وضغوطات الأصدقاء وقلة المعلومات والكم الهائل من المعلومات، واللائحة لا تنتهي. بيد أن نتيجة كل هذه الظروف تكون الضغط، وهو العائق الأول أمام التفكير العقلاني. وعندما يصيبنا، يرتفع ضغط الدم وتتسارع نبضاتنا وتزداد كمية الأدرينالين في عروقنا. وتكون هذه التفاعلات أحياناً جيدة، إذ تزيد من تركيزنا وتصميمنا، وتسمح لنا أن نتصرف وكأننا خارقون. فصديقتي "سكاي" مثلاً، قفزت من مقعد السائق بعد أن تعرضت لحادثٍ مروّع وأنقذت شقيقتها التي كانت مثبتة بحزام الأمان بإحكام في الخلف. وليس سوى بعد أن صارت شقيقة "سكاي" بأمان حتى لاحظت "سكاي" أنها مصابة. فقد كان حوضها محطماً.

لكن إذا استثنينا حالات الطوارئ تلك التي تتطلب منّا إما التصرف

أو الموت، فإن الضغط هو أكثر ما يتدخل غالباً في عملية اتخاذنا للقرارات السليمة. ففيما تنتشر الهورمونات الناتجة عن الضغط في جسمنا، تحتل قشرة الجبهة الأمامية، وهي المنطقة الدماغية حيث تتم تحليلاتنا المعقدة. وعندما يزداد الضغط الذي نشعر به فيتحول إلى توتر تام، تثير الناقلات العصبية التي تصبح عاجزة عن تأدية عملها بشكلٍ صائب ما يسمّيه العلماء النفسيون بـ"التفكير الضيق"، أي عندما يبدأ العقل بالتركيز على همٍّ واحدٍ فقط، كما عندما تعجز مثلاً عن التوقف عن التفكير بأغنيةٍ ما. فتكون النتيجة مزيجاً من مشاعر الارتباك والشلل - أو الاثنين معاً. وأظن أنني وقبل أن يحل عليّ الإلهام بشأن نظرية 10-10-10 في هاواي، كان عقلي المسكين يختبر هذا الانهيار عينه إذ كانت تعج فيه جلبة من أصوات الأشخاص الذين كانت لهم صلة بخيارات حياتي.

وقد أنقذني شروق الشمس وفكرةٌ خطرت لي.

غير أن معظم الناس يعتمدون على أمرٍ آخر لإنقاذهم من حيرتهم التي تسبب لهم الإرهاق، وهو المحرّك الاحتياطي لعقلهم: إنه الحدس.

في العقل الباطني

قبل فترةٍ وجيزة، وإذ كنت أعالج مرفقي، سألتني طبيبتي ماذا كان يحاول مرفقي الذي يؤلمني أن "يقول" لي مؤخراً. وقالت لي: "عليك أن تصغي إلى جسمك. فهو أشبه بحدسك ـ وإنما مع الكثير من الحكمة".

أومأت برأسي؛ فأنا شأني شأن الجميع أوافق أن الحدس يصيب في أحيانٍ عدة. فيمكنك أن تصفه إذا أردت بمُدرك الأنماط. وكأنه عقلك الباطني وهو يقول لك: "مرحباً، لقد مررت في هذا الوضع سابقاً. أرجوك، قم هذه المرة بتحليل الدروس التي تعلمتها".

غير أنني في كل مرة أسمع فيها شخصاً يتحدث عن حكمة

"الحدس"، لا سيما في ما يتعلق بالخيارات التي لها تأثير فعلي ولا يمكن حلّها بسهولة، أتسمّر في مكاني. فأنا كنت أعرف عن خبرة - عن خبرتين بالأحرى - كم لا يليق بالحدس أن يتم اعتباره مرشداً ثابتاً وذا مغزى.

وقعت تجربتي الأولى عندما كنت في الواحدة والعشرين من عمري، وكنت أشق طريقي بحثاً عن وظيفةٍ في الصحافة، وانتهى بي الأمر في مدينة "كنساس" حيث كنت أجري مقابلة عمل. وكانت قد صارت الساعة السابعة مساءً عندما غادرت مكاتب الصحيفة لأعود إلى غرفتي في الفندق سيراً على الأقدام. وكانت قد مضت ساعة عندما قررت أخيراً الاعتراف لنفسي أنني ضائعة كليّاً في الجزء الخطأ في المدينة. عندئذٍ، توقف رجلٌ بدينٌ في متوسط العمر ويرتدي قبعة رعاة البقر بجانبي في سيارته الكاديلاك البيضاء، وقال: "من الواضح أنك لست من هنا. دعيني أساعدك".

وشأني شأن معظم الشابات، تربيت على عدم الركوب في سيارة رجلٍ غريب إذا لم يكن بارزاً على جبينه أنه مُحترم، وإلا كان ذلك بمثابة الانتحار. لكنني، في ذلك اليوم، ألقيت نظرةً واحدة على الابتسامة الطيبة المرتسمة على وجه ذلك الرجل ذي الأسنان المتباعدة وقفزت في المقعد الأمامي. وانتهت تلك القصة بنهايةٍ سعيدة إذ أمضيت وقتاً ممتعاً أستمع إلى مرافقي اللطيف يتحدث عن زوجته المثالية وأولاده وأحفاده في طريقي إلى باب الفندق.

وعندما تودعنا، شكرته على لطفه، ثم قلت له وكأنني أعتذر: "لا أصدّق أنني ركبت معك في السيارة".

فأجابني: "أتعلمين أمراً؟ ولا أنا".

لننتقل إلى سنتين إلى الأمام. وجدتني، مرةً أخرى، ضائعة، إلا أنني هذه المرة كنت في "ميامي" حيث كنت قد وجدت أخيراً وظيفة. في الواقع، ضعت في مكانٍ ما في متاهةٍ مخيفة من الشوارع خلف مطار

"ميامي"، لأنني ذهبت في الاتجاه اليساري أو اليميني الخطأ (أو الاثنين معاً) في طريقي إلى تأدية عملٍ معيّن. وكان المطر ينهمر وقد توقفت سيارتي عن العمل. وحدث كل ذلك قبل اختراع الهواتف النقالة بزمن، وكنت أتوق للخروج من هناك وإعلام مكتب الأنباء لماذا لم أكن حيث يفترض بي أن أكون. وكنت أبكي بالفعل من كثرة الإحباط عندما توقفت أمامي شاحنة صغيرة اقترب سائقها من شباك سيارتي متحدياً العاصفة وقال: "هل تحتاجين إلى المساعدة؟ أنا في طريقي إلى محطة الوقود التي تبعد ميلاً عن هنا قرب "فلاغلر". سأقلّك".

نظرت إليه نظرةً واحدة وقلت لنفسي: "مستحيل".

لكن المضحك في الأمر أن الرجل كان يبدو لطيفاً بما يكفي. فهو أيضاً كان يتميز بوجهٍ عريض وطيب. وكان بمثل سنّي، حتى أنه كان يبدو جميلاً بعض الشيء. بيد أن أمراً ما دفعني لأقول له إنني طلبت المساعدة، وهم في طريقهم إليّ. إنما في الواقع، انتظرت ساعة قبل أن تمرّ دورية شرطة في الجوار قامت بطلب مقطورة وأقلتني إلى منزلي.

وبقيت أشعر، بعد ذلك بفترة، بقليل من الإحراج جرّاء رفضي السريع للمساعدة التي كان من الممكن أن يقدّمها لي ذلك الشخص قرب شارع "فلاغلر". فلم يكن قد مضى على عملي كصحفيّة سوى عامين، ورحت أفكّر كم تحولت إلى شخصٍ متشائمٍ وقاسٍ.

غير أنني ذات يوم، وفيما كنت أجلس في أحد مراكز الشرطة كما جرت لي العادة بحكم وظيفتي حول مجال الجرائم، استرقت النظر على مجموعةٍ من الصور القابعة على مكتب صديقي، التحري "جو لوداتو". ولا بد من أنك عرفت صورة من وجدت في الأعلى.

فأشرت إلى الصورة وسألته بصوتٍ يرتعش: "جو؟ لماذا هذا الرجل مطلوب؟"

فقال "جو": "هذا الرجل؟"، ورسم على وجهه تعابير اشمئزاز وأضاف: "لكل الأسباب".

يمكنك أن تستنتج من هاتين القصتين أن الحدس في الواقع يعمل بشكلٍ فعال. ففي النهاية، قادني حدسي إلى اتخاذ قرارين صحيحين. لكن فكّر في الأمر. لم أتعلّم أي شيء من التجربتين. فقد قال لي حدسي في مدينة "كنساس": اذهبي مع الرجل". أما في "ميامي"، فقال لي: "لا تذهبي مع الرجل". ولست أملك أدنى فكرة لماذا. ولا زلت أتساءل حتى يومنا هذا إذا كنت محظوظة فحسب.

حسناً، لست أسيء إلى الحدس. فكما قلت، الحدس مثالي للقرارات الصغيرة، ويكون في مراتٍ كثيرة كل ما يمكننا الاعتماد عليه. لكنك إذا كنت تريد وسيلةً لاتخاذ قراراتٍ مقنعة في حياتك يمكنك أن تشرحها للآخرين - لا سيما كوسائل لبناء نمط حياةٍ ناتجٍ عن إرادتك ومعرفتك التامة - فالحدس ليس جديراً بالثقة بقدر ما يلزم.

التصرف البشري

في الواقع، هناك سبب عصبي لذلك. فكما تعلمت خلال استكشافي لطريقة عمل العقل، غالباً ما يكون الحدس مجرد ردّ فعلٍ طبيعي لا يرتبط كثيراً بالخيار الذي نواجهه في تلك اللحظة، وإنما يرتبط إلى أقصى الحدود بالخيارات التي واجهها أجدادنا التطوريون في "سافانا" الإفريقية.

وإليك ما أعنيه. يوافق علماء النفس التطوريون اليوم على فكرة أن عدداً من الانحيازات السلوكية تكون مرتبطة بعقلنا لتضمن لنا البقاء. ففي الظروف البدائية مثلاً، كنا "مبرمجين" على التجمُّد في أوقات الخطر، بما أن المفترس نادراً ما يهاجم فريسةً ميتة. ولا نزال اليوم نملك ذاك الميل الراسخ فينا نحو الشلل، حتى وإذا كان "الخطر" يتربّص بنا على شكل وقتٍ ضيّق لتسليم عملٍ معين أو على شكل اجتماعٍ كبير. كذلك، في بداية

الحضارات، كانت نتيجة انفصالك عن قبيلة ومتابعة المسيرة وحدك تؤدي بك إلى الفناء. وبالتالي، استمرّ الناس في إيجاد صعوبةٍ في التغاضي عن حكم الأغلبية والإجماع. فكثيرون من بيننا تابعوا تنفيذ فكرة معيّنة فقط لأن معارضة أصدقائهم وزملائهم أو حتى الوضع الراهن بدا لهم أمراً غريباً. وبذلك، يكون تصرفنا بشرياً محض.

لا يمكن لنظرية 10-10-10 أن تمحو الميول العصبية المتأصلة فينا والتي قامت عقولنا بتنميتها بهدف حماية كائناتنا عبر ملايين السنوات. لكن بإمكانها ترويضها؛ فهي بالفعل قادرة على إعادة صياغتها بحيث تتوافق مع زمننا هذا.

فخُذ في الاعتبار مثلاً كيفية معالجة عقولنا للنصائح. قد يبدو لك عندما تواجه مشكلةً ما أنك تستمع إلى آراءٍ من عمّتك غريبة الأطوار، أو من مديرك الحذق، أو من ابنك الذي تجده أصغر من أن يكون على علمٍ بأي شيء، مستخدماً عقلك "المثقف" الذي يساعدك على انتقاء الأشخاص الذين يسدون إليك أفضل النصائح. بيد أن الدراسات في علم النفس ستثبت لك أنك مخطئ. فيبدو أن هناك إجماعاً بين العلماء على كون العديد من الميول المتأصلة فينا تُضعف قابليتنا على التمييز بين النصائح الجيدة والأخرى السيئة. فنحن نميل مثلاً إلى الوثوق بالمعلومة الأخيرة والمعلومة الأولى اللتين نتلقاهما في حين نتجاهل المعلومات التي سمعناها في ما بينهما، وذلك بغض النظر عن مدى صحتها أو صلتها بالأمر. كما يعتقد بعض علماء النفس المطّلعين أننا نميل طبيعياً إلى تصديق المعلومات التي نسمعها لمراتٍ متعددة، وأننا نعطي قيمةً أكبر للمعلومات التي نسمعها من الأشخاص الذين يروقون لنا أكثر من تلك التي نسمعها من الأشخاص الذين لا نحبهم.

تتدخل نظرية 10-10-10 لتعالج هذا "الصم" الذي نعاني منه في عملية انتقاء المعلومات. فقد يشاء عقلك تجاهل أمر سمعته قبل أسبوعين

أو تعليقٍ صدر عن جارٍ عجوزٍ مزعج. بيد أن النظام الذي تتسم به النظرية لن يسمح لك بذلك. كما لن تسمح لك نظرية 10-10-10 بتصديق المعلومات التي تكررت على مسمعك، لأن النظرية بطبيعتها، "تتطلب" منك اختبار الحقائق والافتراضات.

آذان صاغية

كافحت "بولا" لعدة سنوات بسبب السلوك المتمرد لابنها البكر. فكان "كيني" في السابعة عشرة من عمره قد تم اعتقاله مرتين لارتكابه جنحة، كما كان يشرب الكحول ويدخّن ويقوم بكل ما هو ثائر وعنيف. بيد أنه وبعد أن التقى بصديق قديم له في الخدمة العسكرية، وجد "كيني" نفسه في مكتب لتقديم طلبات الانتساب إلى العسكرية وقد سجّل اسمه. وفي خلال عام، صار "كيني" رجلاً آخر، بحسب ما أخبرتني "بولا". فقد صار مسؤولاً وناضجاً. وقد قالت لي: "صار راشداً".

وتمكنت "بولا" أخيراً من تنفس الصعداء عندما تم تعيين "كيني" في "كارولاينا الشمالية". وإنما راحتها لم تدُم لفترةٍ طويلة. فذات يوم، تلقت "بولا" دفتر علامات ابنها الأصغر، وهو في الثانوي الأول وينادونه "هوبر"، وقد كانت العلامات كلها سيئة. صُعقت "بولا". فقد كان "هوبر" ابناً حسناً - كانت علاماته جيدة وكان مولعاً بكرة السلة، كما أنه لم يثِر أي مشاكل في المنزل إطلاقاً. فاجتمعت بالمسؤولين في المدرسة فوراً، وتبيّن أنهم هم أيضاً مستغربون. فقد بدا وكأن "هوبر" "سقط عن القمة" بحسب قولهم.

حاولت "بولا" وزوجها "جيم" معالجة المشكلة من جذورها، غير أن "هوبر" كان بالكاد يجيب على أسئلتهم. فقد قال لهم إنه يكره مدرّس الرياضيات لأن مدرّس الرياضيات يكرهه. وطمأن والديه أن عدم انضمامه لفريق كرة السلة لا علاقة له بمزاجه، وأخبرهم أن المياه ستعود إلى مجاريها إذا غيّر مدرسته.

بحثت "بولا" عن الحلول في كل الاتجاهات فيما استمر "هوبر" بالإصرار على رأيه. وقد وافق مرشده المدرسي على فكرة أن التغيير سيفيده. بيد أن "جيم" كان يخشى أن يؤدي إخراج "هوبر" من مدرسته إلى تعليمه كيف يهرب من المشاكل. من ناحية أخرى، لا "جيم" ولا "بولا" كانا يريدان لـ"هوبر" أن يبقى في بيئةٍ تسبب له التعاسة.

ووسط كل تلك الأحداث، اجتمعت "بولا" بمدرّس الرياضيات، وأدركت على الفور لماذا كان "هوبر" يكرهه إلى هذا الحد. فهو كان ذا تعابير وجهٍ حادة، وغير صبور، ومن الواضح أنه لم يكن يأبه إطلاقاً للتصرف باللباقة المطلوبة في بداية اجتماعات الأهل والتلاميذ. فكان قد مضى على اجتماعه بـ"بولا" بالكاد دقيقة عندما قال لها: "يعاني ابنك من الكآبة. وهو يحتاج إلى طبيب وربما إلى دواء". غادرت "بولا" الاجتماع وقد أثارت وقاحة المدرّس عاصفةً من الغضب لديها - فهو لم يكن يعرف "هوبر" حتى! - إلى حد أنها وجدت نفسها عاجزة عن إخبار أي شخصٍ آخر عن تعليقاته، ولا حتى زوجها.

مرّ على العائلة عيد ميلادٍ موحش، وبعد أن انتهت العطلة، رفض "هوبر" العودة إلى المدرسة. وكانت "بولا" تبحث عن أماكن شاغرة في مدارس رعوية محلية، عندما اقترحت عليها صديقتها تطبيق نظرية 10-10-10 لتحليل الأمر. وإذ كانت "بولا" تشعر أنها قد استنفدت كل حيلها، وافقت.

حددت "بولا" معضلتها بالسؤال التالي: "هل يجب أن يغيّر "هوبر" مدرسته؟"

ووجدت أن بعد عشر دقائق، سيكون إخراج "هوبر" من مدرسته بمثابة إزاحة عبءٍ ثقيل من على كاهل عائلتها.

بيد أن فترة العشرة أشهر سببت لها المزيد من الارتباك. فتغيير

مدرسة "هوبر" قد يحسّن سلوكه وتعود المياه إلى مجاريها. ولكن، ماذا تفعل إن لم ينجح ذلك؟

بقيت "بولا" على مدى أسابيع تركّز على النصائح التي يسديها إليها المدير وزوجها. غير أنها أدركت فجأة أنها غير قادرة على تجاهل صوتٍ آخر - صوت مدرّس الرياضيات. فقد تساءلت ما قد يحصل إذا أخذت في الاعتبار أن ما يواجهه "هوبر" أمرٌ أكثر خطورة ولا يمكن حله بسهولة، كالاكتئاب. فكيف قد يغيّر ذلك طريقة تفكيرها؟

وبلمح البصر، عرفت "بولا" أنه لا يمكنها اتخاذ قرار بشأن "هوبر" من دون أن تجمع المزيد من المعلومات، مهما كانت مزعجة. فاتصلت بطبيب الأطفال لمراجعته، وحصل "هوبر" في غضون أيام على موعدٍ لدى الطبيب النفسي.

استراحت "بولا" عندما تم تشخيص مرض "هوبر" بالكآبة، كما أنها شعرت بالامتنان. فكون نظرية 10-10-10 تركّز على اختبار الافتراضات والأخذ في الاعتبار كل الخيارات الممكنة مهما كان مصدرها، دفعت "بولا" إلى تقبّل النصائح بصدرٍ رحب حتى من الشخص الذي كانت تريد تجاهله، وإنما عملية 10-10-10 لم تسمح لها بذلك.

اليوم، وكون "كيني" في العراق، لا تشعر "بولا" بأن حياتها خالية من القلق. بيد أن "هوبر" الذي صار مدير فريق كرة السلة في المدرسة وتلميذاً جيداً جداً، لم يعد من ضمن مصادر قلقها. وقد أخبرتني مؤخراً قائلةً: "أنا و"جيم" نَصِف "هوبر" بالابن المرتد. أظن أنه بات لدينا ولدان مرتدان".

غائصٌ في الوحل

كما تتدخل نظرية 10-10-10، إلى جانب مساعدتنا في تصويب عملية انتقائنا للمعلومات، في ميلين تطوريين شائعين آخرين نتمتع بهما.

لا بد من أن معظمنا يذكر مرحلةً من حياته شعر فيها أنه مرغمٌ على التشبث بمشروعٍ لا أمل منه أو بعلاقةٍ فاشلةٍ لا محالة. فباختصار، هذا هو السلوك الذي يصفه العلم المعرفي بالالتزام التصاعدي، أو الرغبة النفسية في التشبث بـ"استثمارات" حتى بعد أن يظهر لك بوضوح أنها لن تنجح. وهناك مجموعة ضخمة من الكتب والدراسات الأكاديمية حول هذا الموضوع، لكن الدراسة المفضلة لديّ هي تلك بعنوان "ني ديب إن ذي ماد" (غائصٌ في الوحل) بقلم "باري م. ستو"، وهو بروفيسور في مادة الإدارة في جامعة "كاليفورنيا ـ بيركلي". فالدراسة تشرح بأسلوبٍ غني ميلنا إلى الغرق في وضعٍ يزداد سوءاً بهدف المحافظة على صورتنا، أو بهدف تبرير تصرفات كنا قد قمنا بها بالفعل، أو من أجل الأمرين معاً.

قد تتساءل لماذا غالباً ما نقع ضحيةً للالتزام التصاعدي على الرغم من أنه لا يودي بنا إلى أي نتيجة. في الواقع، لا أحد يعرف السبب الحقيقي. بيد أن الأنثروبولوجيين الاجتماعيين افترضوا أن البشر الأولين كانوا على الأرجح أشخاصاً يرفضون التخلي عن نشاطاتهم كالزراعة والصيد والتناسل عندما يتقابلون وجهاً إلى وجه مع الفشل. وقد كافأت عملية الانتقاء الطبيعي هذه المثابرة، ويمكننا أن نكون شاكرين لذلك. غير أن النتيجة العصبية التي حصدناها تتمثل بكوننا نميل إلى عدم التراجع عن المآزق التي نقع فيها ـ لا سيما عندما يكون الوضع غايةً في الخطورة ـ مهما ازدادت سوءاً.

لكن يمكن لنظرية 10-10-10 أن تكسر دوامة الالتزام التصاعدي التي تقودك إلى الهاوية، إذ إنها تدفعك إلى طرح السؤال التالي على نفسك: "ما النتائج الإيجابية والسلبية مع الوقت لدوام هذه الأزمة؟"

"لا يمكنني أن أحصل على هذا الرجل"

"رايتشل" امرأة في السادسة والثلاثين من عمرها تعمل كمساعدة إدارية

في "شيكاغو"، وقد قابلتها قبل بضعة أعوام. لـ"رايتشل" قصة تشكّل مثالاً مناسباً (أو بالأحرى مؤلماً) يبيّن كيف يمكن للالتزام التصاعدي أن ينال حتى من أفضل الناس.

"رايتشل" كتلة من الطاقة الإيجابية بامتياز ـ فهي ذكية ومتمكنة وتشتعل بمشاعر العطف والحنان. ولطالما تمكنت من أن تفهم الناس من النظرة الأولى، إذ عززت مهارتها تلك بالسفر حول العالم والعمل في شركات ناجحة. لكن عندما قابلت "كايل"، وهو متعهدٌ وسيم ذو شعرٍ أحمر، سرعان ما بدأ حكمها الصائب على الناس يزول مع الريح.

بدأت علاقة "رايتشل" و"كايل" بحديثٍ تبادلا فيه الغزل في صالة الرياضة. وقبل انقضاء الشهر، كانا يتقابلان مرةً أو مرتين في الأسبوع ويمضيان ساعاتٍ طويلة ليلاً يتحدثان على الهاتف عن عمل "كايل"، وحلمه في العمل في السياسة المحلية، والصعوبات التي يمر بها في صراع أمه المستمر مع مرض السرطان. وقد بدت المحادثات حميمة للغاية إلى حد أن "رايتشل" لم تعد قادرة على السيطرة على نفسها. فهي قد وصلت إلى مرحلةٍ في حياتها حيث صار عدد الشباب المتوفرين يقل مع الوقت. فراحت تتساءل ما إذا كانت تسمع أخيراً أجراس الزواج تقرع.

بيد أن مشكلةً واحدة كانت تقف في الدرب؛ فالعلاقة بينهما كانت عذرية تماماً. غير أن "رايتشل" أقنعت نفسها أن السبب كان جديراً بالتقدير. فـ"كايل" كان قلقاً جداً على أمه المريضة إلى حدّ أنّه لم يكن قادراً على التواصل جسدياً مع امرأة. ولم تكن تشعر أنها قادرة ـ أو حتى مضطرة ـ على اختبار هذا الافتراض.

مرّت أشهر. واستمرت "رايتشل" و"كايل" في الالتقاء والتحدث ليلياً. وطبعاً، بدأت "رايتشل" بزيارة والدة "كايل" بانتظام في المستشفى حيث تعرفت على العديد من أقربائه وصادقتهم. إلا أن الثنائي لم يتبادلا قبلةً واحدة.

فسألتُ "رايتشل" عندما كانت تخبرني عن تجربتها: "ألم تفكّري قط أن ثمة خطأً ما؟"

فأجابتني وعلى وجهها ابتسامة عريضة ساخرة: "بلى، ربما خطرت لي تلك الفكرة. فقد كنت آوي إلى فراشي في كل مساء وأنا أشعر أنني عاجزة عن الحصول على ذلك الرجل".

وبعد عامٍ ونصف من لقاء "رايتشل" بـ"كايل"، توفيت أمه. وفي الدفن، أخذ نسيب "كايل" "رايتشل" جانباً وقال لها: "على أحدهم أن يخبرك بالأمر. "كايل" على علاقةٍ جدية بفتاة ـ وجميعنا نعرفها. واسمها "أبريل". إنها واقفة هناك". وفي الزاوية، كانت تقف شقيقة "كايل" وتتحدث مع امرأةٍ جميلة تبدو بالكاد في الواحدة والعشرين من عمرها.

تلك الليلة، أرسلت "رايتشل" رسالةً نصيةً وضعت فيها أخيراً حداً لعلاقتها مع "كايل".

وتقول "رايتشل" اليوم إذ تفكّر في الأمر: "أعتقد أن "كايل" كان يحب التحدث إليّ بالفعل. أما الكذبة فكانت أنه غير قادر على تزوّج فتاةٍ ليست إيرلندية وكاثوليكية. قد أكون شعرت بذلك. لكنني في مرحلةٍ ما شعرت أنني غائصة في العلاقة إلى حد أنني عجزت عن التراجع".

كما تقول "رايتشل" إن نظرية 10-10-10 كانت لتمنعها من اتخاذ "أغبى قرار في حياتها" وهو البقاء مع "كايل"، إذ كانت ستجعلها تدرك أن التزامها في تلك العلاقة لا يبدو منطقياً في أي إطارٍ زمني.

ولكي تثبت ذلك، طبقت "رايتشل" نظرية 10-10-10 بطريقةٍ ارتجاعية معي، فعادت بنفسها عاماً إلى الوراء، أي قبل أن تتوفى والدة "كايل". وكان السؤال الذي تطرحه على نفسها، وكما وضعته هي، كالتالي: "هل يجب أن أتراجع الآن؟"

اعترفت رايتشل أنها في إطار العشر دقائق والعشرة أشهر، كان

جوابها ليكون لا. وقد فسّرت الأمر قائلةً: "كنت لأجد نفسي مستعدة لاستثمار سنة أخرى من حياتي مع "كايل". فأنا كنت أشعر أن لدينا علاقة مميزة، ولم يكن لدي أي بديل يلوح في الأفق".

أما بالنسبة إلى إطار العشر سنوات، فقد جعل الصورة تتوضح أمام "رايتشل". فقد أدركت أنهما لو بقيا معاً، هي و"كايل"، كانت لتتزوج شاباً ساحراً، إنما يركّز على نفسه إلى حدٍّ كبير يجعلها تشعر دوماً أن هناك جزءاً منه لن تتمكن من الوصول إليه أبداً. وقد أخبرتني قائلةً: "لم أتمكن من رؤية ما ينتج عن عدم اتخاذي أي خطوة سوى بعد أن تخيّلت المستقبل البعيد".

بمعنى آخر، كانت نظرية 10-10-10 لتضع حدّاً لالتزام رايتشل الذي كان يزداد عمقاً "بكايل". ومن دونها، فهي لا يمكنها سوى أن تكون شاكرة لنسيبه الذي كان موجوداً هناك بدلاً من نظرية 10-10-10.

اليوم، عادت "رايتشل" إلى طبيعتها؛ فقد عادت لتوها، مفعمة بالحيوية، من رحلةٍ من "هندوراس" حيث وزّعت قروضاً صغيرة لنساء مزارعات، وهي تخطط للعودة إلى هناك قريباً. أما بالنسبة إلى "كايل"، فهي تعتبره ذكرى تحمل درساً هاماً. فقد أخبرتني قائلةً: "لن أتأخر يوماً عن استخدام نظرية 10-10-10 بعد اليوم. فأنا أجدها وسيلةً تحمينا من عواطفنا الخاصة - ووسيلة تحافظ على احترامنا لذاتنا. يا لها من هديةٍ قيّمة".

صدمة مستقبلية

حددت الأبحاث التي أُجريت في مجال العلم المعرفي أيضاً مجموعةً من الميول التي تسجننا في أوضاعٍ عاطفية سلبية. فبكل بساطة، نحن نميل إلى الشعور أن الأوقات الصعبة، عندما تحل علينا، لن تفارقنا أبداً، وحتى مشاعرنا حيالها ستصحبنا إلى الأبد. تماماً كالتداعيات التي وقعت في

نيويورك بعد أحداث 11 أيلول/سبتمبر. فقد هرب بعض السكان إلى الضواحي أو حتى أبعد من ذلك، وأقسموا إنهم لن يعودوا يوماً إلى ذلك الموقع من المدينة الذي بات مدموغاً بجرحٍ نفسي لا يشفى، فيما توقع الكثيرون من الذين في المدينة أن المدينة لن تستعيد يوماً رونقها. طبعاً لن ينسى أيٌّ من أهل نيويورك ذاك اليوم الأليم، بيد أن قلائل فقط قد يقولون اليوم إن المدينة لم تعد كما كانت. فقد استغرق الأمر بعض الوقت فحسب.

في حياتنا الشخصية، نجد أنفسنا في الوضع العاطفي نفسه. فـ"إميلي" مثلاً، وهي امرأة تعيش في تكساس قابلتها بواسطة صديق، خسرت زوجها الحبيب، بعد زواجٍ دام عشرون عاماً، جرّاء حادث سيارة. وبقيت بعد ذلك بسنوات تضع محبس الزواج، حتى أنها وضعت على يدها وشماً باسم زوجها. فقد كان شعورها بالخسارة عميقاً للغاية، إلى حد أنها كانت مقتنعة أنها لن تنظر إلى رجلٍ آخر بعد الآن، ناهيك عن مواعدة أي رجل. أويفاجئك أن تعرف الآن أن "إميلي" تنعم بالسعادة في زواجها الجديد؟ فلمشاعرنا طريقتها الخاصة في شفاء نفسها، لكن العلم أظهر أن عقولنا تقنعنا بعكس ذلك عندما نكون في أسوأ الأوقات.

ومرةً أخرى، يحق لنا أن نسأل لماذا لدينا ميلٌ كهذا، ومرةً أخرى نجد أن لا جواب محدد. وقد اقترح بعض العلماء أن تكون المشاعر القوية قد وفّرت للإنسان الأولي الطاقة النفسية التي يحتاج إليها ليحارب بضراوة، حتى في أصعب اللحظات. بيد أننا في عالم اليوم، إذا ملنا إلى التصديق أن مشاعرنا العابرة ستدوم أبداً، فلن نتمكن من اتخاذ قرارات صائبة. ويطلق بروفيسور الاقتصاد "جورج لويشتاين" في جامعة "كارنجي ميلون" على هذه الديناميكية اسم "فجوة التعاطف" التي تنشأ بيننا وبين الإنسان الذي سنصبح عليه في المستقبل. فنحن قد نعلم أننا سنكون موجودين ـ نعمل في وظائفنا، ونربّي أولادنا، ونتبضّع، وإلى ما

هنالك ـ بعد خمس أو عشر سنوات، لكننا لا نستطيع تخيّل أنفسنا نقوم بكل ذلك من دون أن نكون في حالةٍ دائمة من الصدمة والأسى.

إلا أن نظرية 10-10-10 تُبطل فجوة التعاطف، لا عن طريق الإصرار علينا بأننا سوف نتحسّن يوماً ما، بل عن طريق حثّنا على صنع الشخصية التي نريد أن نصبح عليها عندما يحين الوقت.

حلم حياة

قابلت "لين سكوت جاكسون"، وهي خبيرة تسويق تتمتع بعشرين عاماً من الخبرة في عالم الشركات، وذلك بعد أن وجدت نفسها في موقفٍ يتطلب منها مقابلتي.

نشأت معضلة "لين" بعد فترةٍ قصيرة من إطلاقها لشركتها الصغيرة في مجال العلاقات العامة والتي كانت تركّز على السوق الأميركي - الإفريقي. وقد أخبرتني قائلةً: "كنت أحلم في بناء أمرٍ مميز، كشركةٍ ناجحة تديرها أمٌّ عاملة متحدّرة من سلالة العبيد".

لكن قبل أسبوعٍ من موعد رحلة "لين" إلى "جوهانسبرغ" لتعمل على مشروع استشاري لأول زبونٍ أساسي لديها، مرض والداها. لم يكن مرضهما يهدد حياتهما، بيد أن الاتصالات كانت تنهال عليها، وكانت تنتهي كل مكالمة بوالدَي "لين" وهما يرجوانها، بصوتٍ تخنقه الدموع، أن تأتي إلى "فيرجينيا" فوراً وتبقى معهما إلى أن تتحسّن حالهما.

وسرعان ما سيطر حدس "لين" عليها. فكان يقول لها: "لا تغادري. اعتني بعائلتك، فهذا ما يجدر بك القيام به".

وبما أن "لين" كانت تستخدم نظرية 10-10-10 بالفعل، استخدمتها لتفكّر ملياً.

بعد عشر دقائق، كان ثمة أمرٌ واحد تعرفه عن ثقة، وهو أن إلغاءها

للرحلة سيهدّئ من شعورها بالذنب. من ناحيةٍ أخرى، توقعت "لين" أن إلغاءها للرحلة سيُطلق العنان أيضاً لمشاعر الخوف والرهبة لديها. فهل سيسمح لها زبونها الجديد بتأجيل العمل؟ كانت تشكّ بالأمر، وحتى لو وافق، كانت تخشى أن تترك لديه انطباعاً سيئاً من المرة الأولى.

ثم انتقلت "لين" إلى تقييم حياتها بعد عشرة أشهر. كان من المرجّح أن يعود والداها إلى ممارسة حياتهما الطبيعية. بيد أنها إذا لم تذهب إلى إفريقيا الجنوبية، فستكون شركتها لا تزال تكافح على الأرجح. فقد استغرقت عاماً تقريباً لتتمكن من الحصول على الزبون الإفريقي الجنوبي، وقد تستغرق أشهراً لتجد غيره.

أما بعد عشر سنوات، فكانت الأحداث ستختلف. للأسف، اعترفت "لين" أن والدها قد يكون قد فارق الحياة. إلا أن والدتها، وكونها أصغر وفي صحة أفضل، ستكون حية ترزق على الأرجح. لكن كان لا بد من أن تبرز لديها مشاكل صحية أكثر خطورةً بين الحين والآخر. فهل ستستمر بالسفر إلى "فيرجينيا" في كل مرةٍ يحصل فيها خطبٌ ما؟ فحتى لو كانت خطوة مماثلة تزيل شعورها بالذنب في الوقت الحاضر، وجدت "لين" أن ذلك من دون أدنى شك سيحرمها من فرصة تأسيس مؤسسة ناجحة.

وماذا عن فترة العشرة أشهر إذا لم تُلْغِ رحلتها؟ تخيّلت "لين" نفسها تدير شركة بعشرين أو ثلاثين موظفاً، وتكون بذلك قد حققت حلم حياتها وبالتالي إنجازاً تعتبره جديراً بأجدادها.

في اليوم التالي، سافرت "لين" إلى "فيرجينيا"، ليس بهدف البقاء، وإنما لتؤمّن لوالديها خدمات ممرضة تزورهما باستمرار. فعندما أخذت الأطر الزمنية الثلاثة في الاعتبار، تفتّحت عيناها على حلٍّ لم تكن لتراه وهي في حالةٍ تشتعل فيها بالعواطف. كما أنها اتصلت بشقيقها في "كاليفورنيا" الذي غاب طويلاً عن تولي مسؤولياته في العناية بوالديه

بحكم خدمته العسكرية خارج البلاد، وطلبت مساعدته. فوافق فوراً على التوجه شرقاً في الأسبوع التالي.

ثم غادرت "لين" إلى "جوهانسبرغ" كما خططت.

وقد أخبرتني "لين" مؤخراً قائلةً: "عندما تخيّلت كيف سأشعر في المستقبل ـ وكيف أردت أن أشعر ـ انتهت مشكلتي، إذ تغيّرت علاقتي بوالديّ نحو الأفضل. فقد صارت سليمة أكثر الآن. وقد أرغمتني على إعداد نظامٍ مستديم للعناية بوالديّ. وقد جعلتني أتصل بأخي وأُدخله في المعادلة. فقد ساعدتني نظرية 10-10-10 على تجاوز عواطفي".

لا تنفك شركة "لين" تنمو اليوم وقد أدت بها إلى وظيفةٍ ثانوية كمدرّسة لمادة التواصل في جامعة "نيويورك سيتي". وهي تقول: "لولا نظرية 10-10-10 التي ساعدتني على معالجة معضلتي، لكنت أعيش اليوم حياةً لا أريدها في "فيرجينيا" على الأرجح، أؤدي واجبات العناية الصحية".

بدلاً من ذلك، تعيش "لين" حياةً رسمت خطوطها بنفسها.

جهاز الطبيعة للقيادة التلقائية

عندما انطلقت في عملية استكشافي للصلة القائمة بين العقل بحسب ما يحلله العلم ونظرية 10-10-10، لم أستغرق وقتاً طويلاً قبل أن أدرك تماماً ما عناه "إسحاق عظيموف" عندما قال إن "العقل هو أكثر الأجسام التي نعرفها تعقيداً". وفعلاً، فإن الأمر الأساسي الذي أعرفه الآن، وبعد أن أمضيت سنتين أتصارع مع الاقتصاد السلوكي وعلم الأعصاب وعلم النفس التطوري والحقول الأخرى ذات الصلة، هو أنني لست الشخص الوحيد المقتنع بأن العلم، وعلى الرغم من التطورات التكنولوجية العظيمة، لن يتمكن يوماً من فهم طرق تخطيط العقل. فـ"الجسم المعقّد" الذي تحدث عنه "عظيموف" غامض بقدر ما هو مدهش.

بيد أن العلم يعرف ما يكفي عن العقل البشري ليبدأ بشرح كيفية اتخاذه للقرارات التي تؤدي إلى نتائج أفضل وأسوأ. وإذ تمكنت شيئاً فشيئاً من فهم العملية بشكلٍ أوضح، تذكرت صديقي القديم "فيودور دوستيفسكي" الذي قال لي يوماً: "لا تكمن الأهمية في العقل، بل في ما يرشده ـ أي الطبع والقلب والكرم والأفكار الجديدة".

ويمكن لنظرية 10-10-10 أن تكون واحدة من بين هذه الأفكار. فهي عندما تساعدنا على تنظيم خياراتنا بمنهجية وفي أطر زمنية مختلفة، تتحدى بذلك انحيازاتنا العصبية الراسخة. وترغمنا على تحليل القرار الذي نتخذه بأدق تفاصيله فنعرف الأسباب الكامنة وراءه، كما تدفعنا إلى بناء صلةٍ مع الشخص الذي قد نصبح عليه. فنظرية 10-10-10 تحرر عملية اتخاذنا للقرارات من الجهاز الذي توفره لنا الطبيعة لقيادتنا تلقائياً.

طبعاً، لن نتمكن يوماً من إلغاء الحدس تماماً من حياتنا. فثمة بعض المعضلات التي تكون بغاية التعقيد والتي ترهقنا إلى حدّ أنها تقاوم أكثر أساليب تفكيرنا انضباطاً وفعالية.

غير أنك إذا كنت تسعى لبناء حياة جديدة فيها وضوح وإرادة، فإن عقلك يحتاج أحياناً إلى ما يتدخّل بالنيابة عنه بحيث يسمح له بتخطّي النزعة البشرية التي تدفعه إلى التصرف من دون تفكيرٍ معمّق.

تحثنا نظرية 10-10-10 على التفكير ملياً وبعدها التصرف، فتقدّم لنا قرارات يمكننا أن نثق بها.

الفصل الثالث

صادقٌ أخيراً

معادلة القيم في نظرية 10-10-10

لقد ذكرت في الكتاب حتى الآن كلمة "قيم" مجرد خمس مرات. وأعتبر ذلك قليلاً لأنه لا يُنصف القيم وأهمية الدور الذي تلعبه في الحصول على أقصى حد من الاستفادة مع نظرية 10–10–10.

فمن دون القيم، تكون نظرية 10–10–10 عبارة عن أداة تبرز لك قراراتٍ بديلة لقراراتك، وطبعاً، هذا بعيدٌ كل البعد عن هدفي.

ولكن، حين تشكّل القيم جزءاً لا يتجزأ من ممارسة النظرية، تصبح النظرية قادرة على تحويل حياتنا، وتسمح لنا أخيراً بالعيش بتوافقٍ مع أحلامنا وآمالنا ومعتقداتنا الحقيقية. لذا، كلما سمعت الناس يتكلمون على

قراراتهم، ولا سيما عندما أعمل مع أشخاصٍ يستخدمون نظرية 10-10-10، غالباً ما ينتهي بي الأمر في إرشاد الناس إلى الأهمية الفائقة والتي لا يمكن التغاضي عنها لإشراك قيمنا في تطبيقنا للنظرية.

لا يمكنني أن أمنع نفسي عن القيام بذلك.

في الواقع، عندما كنت في شبابي ـ حسناً، في الحقيقة، حتى بلغت حوالي الثلاثين من عمري ـ كنت أعتقد أن الجميع تقريباً يتحلَّون بالمعتقدات الأخلاقية نفسها ويتبعون المبادئ الأساسية عينها، ألا وهي: عاملوا الآخرين كما تحبون أن يعاملوكم، وأحبوا جيرانكم، وإلى ما هنالك. كما أنني كنت أفترض أن معظم الناس يملكون لائحة الأولويات نفسها، وهي: الصحة والعائلة والفرح وإنجاز الأهداف والأمان المالي ووجود توازن مناسب بين كل ما ورد. ببساطة، كنت أعتقد أن القيم أمرٌ عام على الجميع، وكنت أتجاهل أي شخصٍ يحاول إقناعي بعكس ذلك.

بيد أنني ذات يوم، وإذ كنت في السنة الثانية في كلية الأعمال، توجه إليّ أحد زملائي في الصف ودعاني إلى حفلةٍ كان يقيمها في غرفة مهجعه تلك الليلة. فبقيت أحدّق به لفترةٍ طويلة.

ثم تمكنت من أن أوجِّه إليه السؤال بنبرةٍ لا يمكنني أن أصفها سوى بكلمة "ذابلة"، فقلت: "أليس لدينا امتحان في مادة التسويق الصناعي غداً؟"

نظر إليّ ممتعضاً وقال: "سأعتبر أنك بذلك ترفضين الدعوة".

فأجبته وقد أعطيت الأمر أهمية أكثر مما يستحق: "لكن، الفصل لم ينتهِ بعد".

فأجابني بانزعاج: "إننا في شهر أيار/مايو يا "سوزي". لقد ضمنّا جميعاً حصولنا على وظيفةٍ الآن، بما في ذلك أنت".

فصرخت مجيبةً: "لكن، لا يزال هناك أسبوعان قبل صدور العلامات!"

فهز زميلي رأسه بأسف وقال: "بصراحة، أنت لا تعطين قيمةً للمرح".

ثم ابتعد عنّي وقد تركني مسمّرةً في مكاني.

أثارت كلماته الرعشة في عروقي، ودفعتني مع الوقت إلى التفكير بعمقٍ كبير في السبب الذي يجعلني أعمل وأعمل من دون انقطاع. وقد تبيّن لي أن السبب له علاقة بعض الشيء بجدتي، وهي امرأة غير اعتيادية من صقلية، ولكن السبب الرئيسي كان يعود إلى ما أُطلق عليه الآن اسم "الحفرة الكبيرة السوداء"، وهي حالةٌ تنشأ عن قلة الوعي حول القيم. وهذه الحالة شائعة أكثر مما تتصورون، وهي تظهر على شكل فراغٍ عاطفي يقع في وسط حياتنا، ويرجونا لنملأه بالنشاطات والالتزامات والأولاد والدرس - وأي أمرٍ آخر بإمكانه أن يشغلنا بحيث يخفي الفراغ الذي نشعر به.

وبفضل نظرية 10-10-10، تخلصت اليوم من "الحفرة الكبيرة السوداء" في حياتي، وكذلك من العداوة التي كانت قائمة بيني وبين المرح.

حتى أنني تخلصت من الصورة الضبابية التي كنت أملكها عن القيم.

صرت قادرة اليوم أخيراً على القول إنني أفهم قيمي وأدرك عظمتها غير العامة. والأهم من ذلك أنني آمل أن تحصل أنت أيضاً مع نهاية هذا الفصل على نظرةٍ أوضح وإدراكٍ أعمق لقيمك الخاصة. وبالتالي، ستصبح القرارات التي تتخذها بالاستناد إلى نظرية 10-10-10 أفضل بكثير، وأصدق بشكلٍ كبيرٍ حيال قيمك.

الحافز الكامن في طياتها

بينما كنت أنشر نظرية 10-10-10 بين الناس في السنوات القليلة

الماضية، اكتشفت أنه على الرغم من وجود بعض الناس الذين يدركون قيمهم بشكلٍ واضح، ثمة أشخاصٌ يشبهون ما كنت أنا عليه قبل أن أعيش تجربة التحول في الكلية. فهم قد يملكون فكرة عن قيمهم ويشعرون بها بشكلٍ تلقائي، لكنهم يعجزون عن سردها بالتدرج - فكيف بالأحرى استخدامها لاتخاذ القرارات؟

لحسن الحظ أن نظرية 10-10-10 بحد ذاتها يمكنها أن تشكّل حافزاً فعالاً لتحديد القيم، كما فعلت مع "جاكي مايجرز"، وهي امرأة من كاليفورنيا راسلتني في المرة الأولى بعد أن صدر لي مقالٌ في مجلة حول نظرية 10-10-10.

بدأت معضلة "جاكي" منذ وقتٍ طويل، لكنها بلغت حدها عندما أحضرت ابنتها "ليا" التي تبلغ من العمر ست سنوات بحثاً مدرسيّاً - وقد كان عبارةً عن مجموعة من السير الذاتية التي كتبتها عن عائلتها. في الصفحة التي كتبت فيها "ليا" عن جدتها التي تعتني بها عندما تمارس "جاكي" عملها كنائب رئيس شركة والذي يستغرق ستين ساعة من وقتها في الأسبوع، خطّت "ليا" أربعة مقاطع موسّعة. وكذلك، ملأت الصفحة بأسطر عن والدها الذي يعمل كمدرّس، وقد امتدحته ووصفت بأدق التفاصيل كيف يعطيها دروساً بلعب كرة المضرب يوميّاً بعد المدرسة.

أما في الصفحة المخصصة لـ"جاكي"، فقد كُتب: "تسافر أمي كثيراً، وهي تخطط لحفلات أعياد الميلاد عندما تكون في البلد".

في تلك الليلة، بعد أن أوت الفتاتان إلى الفراش، وجدت "جاكي" نفسها تحارب دموعها. وراحت تتساءل ما إذا كان يفترض بها تقديم استقالتها، أم أن هناك حلاً آخر للحيرة التي تشعر بها. ووسط أفكارها المشوشة، تذكّرت "جاكي" أنها تحمل مقالاً لي حول نظرية 10-10-10 في حقيبتها. فقد أعطتها إياه زميلة لها في ذاك الأسبوع، وقد نبّهتها بلطفٍ قائلةً: "حياتك صاخبة للغاية. أنت بحاجة إلى هذا".

سحبت "جاكي" المقال من حقيبتها وراحت تقرأه. وبينما كانت تقرأ، لم تعد قادرة على تمالك نفسها فانفجرت بالبكاء. وقد قالت لي إذ عادت بذاكرتها إلى تلك اللحظة: "رأيت نفسي في كل جملة. رأيت نفسي ضائعة، أركض من مكانٍ إلى آخر، من دون أن أتذوق طعم السعادة الكاملة. فرحت أبكي بدون انقطاع".

ظلت "جاكي" تتصارع لساعةٍ أو أكثر مع القلم والورقة لتنظّم خياراتها والنتائج المترتبة عنها. لكنها ظلت تصطدم بحائطٍ مسدود. غير انها اخبرتني لاحقاً قائلةً: "اخيراً، ادركت انني أعجز عن معرفة ما أريد القيام به أو عن استيعاب معناه إذا لم أكن أعرف ماذا أريد من الحياة".

فاحضرت ورقةً جديدة وكتبت في أعلاها "القيم"، وفوراً، بدأت الكلمات تنهمر على الورقة.

"أريد أن أوقظ فتاتيّ كل صباح وأضعهما في الفراش كل مساء".

"أريد أن أخرج من صفّ الأشخاص الذين يركضون وراء جمع المزيد من الأموال. فهذه ليست الحياة التي أريد أن أذكرها بعد عشرين عاماً".

"أريد أن أستمر في العمل، فهذه طبيعتي. لكن لا يمكنني أن أسمح لعملي أن يسيطر عليّ".

"أحب المنزل الذي نعيش فيه".

"لا أريد أن تُقاس قيمتي بحسب قيمة راتبي".

تضحك "جاكي" اليوم عندما تذكر تلك التجربة، وتقول: "تصوّري أن مديرةً تنفيذية مثلي، تُدير شركة وتهتم بالعملاء وتعمل على تطوير فريق العمل، لم تكن تعرف ما هي قيمها الحقيقية. فأنا طبعاً لم أكن أعيش بحسب قيمي. وقد أدركت تلك الليلة أنني قد بعت روحي".

استغرقت "جاكي" ستة أشهر لتخطط لخروجها من الشركة، ولتقوم بتدريب خليفة لها، ولتجد لنفسها وظيفةً جديدة وأكثر مرونة. وقد حضّرت في الأسبوع الأخير الذي سبق مغادرتها مجموعة من الشرائح تشرح فيها القرار الذي اتخذته باستخدام نظرية 10–10–10 لموظفيها المباشرين. فقد أخبرتني قائلةً: "أردتهم أن يعرفوا أنني لم أتخذ قراراً عشوائيّاً، بل اتخذت قراراً مبنيّاً على قيمي".

تعمل "جاكي" هذه الأيام أربعين ساعة في الأسبوع في جمعية لا تتوخى الربح وتقع بقرب منزلها. وهي تعدّ الفطور والعشاء لابنتيها، كما لا تفوّت جولة من مباريات الكرة التي تلعبانها.

لا يعني أيٌّ من هذا أن حياة "جاكي" اليوم أصبحت مثالية. فراتبها قد انخفض في وظيفتها الجديدة، واضطرت عائلتها إلى الاقتصاد في بعض ما كان يؤمّن لهم حياة الرفاهية. حتى أن "جاكي" ستخبرك أنها لا تزال تشتاق أحياناً إلى التحدي ونمط الحياة السريع الذي كانت تعيشه في عالم الأعمال.

لكن، هل هناك احتمالٌ في عودتها إليه؟

مستحيل. فهي باتت أخيراً تملك روحها ـ وحياتها.

قد أتغيَّر مع الوقت

تطوَّرت قيم "جاكي" بحسب ظروفها. وطبعاً، هذا ليس بالأمر غير الاعتيادي. فلا بد من أننا جميعاً نعرف رجلاً ما كان يعشق السهر إلى أن وقع نظره على أول ابتسامة لطفله، فتحوّل إلى أبٍ لا يفكر حتى بالخروج ليلة السبت. ولا بد من أننا اختبرنا جميعنا كيف تأقلمت قيمنا مع تجارب أساسية كوفاة أحد الوالدين أو وقوع الطلاق أو الحصول على وظيفةٍ جديدة فتحت أعيننا على الإنجازات التي يمكننا أن نحققها عندما نحاول القيام بذلك.

بالإضافة إلى تحديد قيمنا، تتسم نظرية 10–10–10 بحسنة رائعة تتمثل بقدرتها على إبراز كيفية التغيير الذي يطرأ على قيمنا والسبب الكامن وراء هذا التغيير، ناهيك عن المساعدة التي توفرها لنا في تفسير ذلك التغيير للأشخاص الذين يتأثرون به.

تربّت "ميلاني"، وهي محررة تعرفت إليها في سهرة منذ فترةٍ قصيرة، في أحضان عائلةٍ موسيقية. فقد كان والداها يعزفان الكمان مع فرقة موسيقية في المدينة، وكان شقيقها عازف بيانو بارعاً، وقد صار اليوم قائد أوركسترا في أوروبا. أما "ميلاني"، فكانت تعزف الفلوت، وعلى الرغم من أنها توقفت عن ممارسة التمارين يومياً بعد ولادة ابنها، إلا أنها لم تفقد يوماً حبها لأناقة الموسيقى الكلاسيكية. ويبدو أن ابنها "إيان" قد ورث عنها إخلاصها هذا، إذ بدأ يعزف في سن السابعة موسيقى موزارت وبرامز على آلة الكمنجة.

بيد أن "إيان"، وبعد أن بلغ سن الحادية عشرة، طلب من أمه طبلاً. وقد استمر الصراع على هذا الطلب مدة عامٍ كامل، إذ استمر "إيان" يرجو "ميلاني"، و"ميلاني" ترفض الرضوخ لطلبه.

غير أن "ميلاني"، وبعد أن اجتمعنا سوياً، قررت أن تطبّق نظرية 10–10–10 على القرار لتعرف ما إذا كان يجدر بها شراء طبل لـ"إيان" في عيد ميلاده المقبل. وكانت الخطوة الأولى التي قامت بها هي التحقق من قيمها بشكل سريع.

فلطالما قد ازدرت الموسيقى العصرية. ولكنها تساءلت بينها وبين نفسها لماذا كانت تتشبث برأيها إلى هذا الحد. فما الضرر في الانفتاح قليلاً والتأقلم مع الاحتياجات والظروف المتغيرة؟

وإذ طرحت "ميلاني" هذا السؤال على نفسها، تمكنت من تطبيق نظرية 10–10–10 بسرعة.

إذا غيّرت قيمها من الاقتناع بالموسيقى الكلاسيكية فحسب إلى التأقلم مع كل أنواع الموسيقى ـ أو حتى إذا سعت "للعثور على نقاط مشتركة بينها وبين "إيان" من خلال الموسيقى" ـ فبعد عشر دقائق، ستكون النتيجة أن يتمكن "إيان" من اختبار الموسيقى تماماً كما فعلت هي، أي بشغف. والأمر عينه ينطبق على فترة العشرة أشهر والعشر سنوات.

في المقابل، إذا تشبثت بقيمها القديمة، فهي قد تُبعد "إيان" عن الموسيقى، وربما عنها، إلى أَجَلٍ غير مسمّى.

يوم عيد ميلاد "إيان"، لم تكتفي "ميلاني" بإهداء "إيان" طبلاً فحسب، بل قدّمت له دروساً في العزف على الطبل أيضاً. ولكي تفسر له لماذا فعلت ذلك، شرحت له قرارها بالاستناد إلى نظرية 10-10-10. وقد قالت لي: "كان ذلك أفضل ما في الأمر. فقد أعاد بناء الصلة بيننا".

كذلك، وجدت "ميلاني" أنها اكتسبت قيمةً جديدة، ألا وهي: الاعتراف باهتمامات ابنها الحقيقية واحترامها والاستمتاع بها.

التنقيب عن القيم

لكنك لست مضطراً للانتظار إلى أن تواجهك معضلة تتطلب استخدام نظرية 10-10-10 حتى تقوم باكتشاف قيمك أو كيفية تغيرها. فلكي تقوم بتقييم سريع، يمكنك أن تطلب المساعدة من أهلك وأصدقائك. في النهاية، هم قد شهدوا على أعمالك لسنوات، ولا بد من أن تصرفاتك قد أظهرت لهم مع الوقت من أنت وما الأمور التي تكترث لها.

كما أنني وجدت أن "استفتاء بروست" المتوفر عالمياً والذي وضعه الكاتب الفرنسي "مارسيل بروست" قبل أكثر من قرن، يتضمن مجموعة من الأسئلة الممتازة التي تساهم في التنقيب عن القيم، بدءاً من "ما هي

القيمة المفضّلة لديك؟" إلى "ما هو شعارك؟" إلى "إذا لم تكن أنت من أنت عليه، من تريد أن تكون؟" لكن أكثر ما أفضّله هو: "ما هو مفهومك للسعادة؟" و"ما هو مفهومك للبؤس؟" إذا أجبت عن هذه الأسئلة بصدق وبتوسع، يمكن لهذين السؤالين البسيطين أن يكشفا الكثير من معتقداتك وآمالك وأحلامك.

وهناك "استفتاء" عن القيم خاص بي أنا، وقد وضعته قبل حوالي الخمس سنوات بعد أن اكتشفت أن الكثير من مستخدمي نظرية 10–10–10 يتمكنون بسهولة من الحصول على قرارات بديلة لقراراتهم ونتائجها، لكنهم يجدون صعوبة في قضية قيمهم الحساسة.

يتعلق السؤال الأول في استفتائي بإرث الأعمال الماضية، وهو التالي: "ما الذي قد يبكيك في عيد ميلادك السبعين؟"

وقد وجدت أن هذا السؤال غالباً ما يتطرّق إلى آمال الأشخاص في جذورها؛ فهو يكشف عن حجم البصمة التي نريد أن نتركها خلفنا وعن شكلها. فعلى سبيل المثال، لديّ صديقٌ استغرق أقل من ثانية ليجيب عن السؤال قائلاً: "فكرة ألا يظهر خبر وفاتي في الصفحة الأولى من صحيفة "نيويورك تايمز". فذلك كافٍ للقضاء عليّ في اللحظة نفسها!" وقد كان يضحك، ولكن خلال الحديث، عرفت أن هدفه الأكبر في الحياة كان تحقيق الثروة والشهرة التي بناها زوج أمه. وذلك قد فسّر أيضاً سبب الإحباط الذي كان يشعر به في موقعه الحالي من الحياة، حيث كان يملك وظيفة علاقات عامة براتبٍ مرتفع وإنما لا تتسم بمقامٍ مرموق. فهو كان يمر بتجربة انقطاعٍ بين عالم أحلامه وعالم واقعه.

لكن الأمر عينه لا ينطبق على "شيلي" التي قابلتها قبل بضع سنوات في "سانت لويس"، حيث كنت ألقي محاضرة حول نظرية 10–10–10. فقد كانت شيلي في صراعٍ مع نفسها حول الحصول على الطلاق من زوجها المدمن على الكحول، وقد أجابت على سؤال عيد الميلاد

كالتالي: "إذا لم أكن محاطة بعائلتي كلها، وإذا لم نكن كلنا أقرب بعضنا من بعض لأننا تمكنا من مواجهة العاصفة". عندما سألتها ماذا يبيّن جوابها ذاك عن قيمها، بدأت تردّ الأمر إلى تربيتها الصعبة، وأسفها على بعدها عن إخوتها الأكبر. ومع نهاية حديثنا، كانت "شيلي" قد أدركت أن "الاستقرار العائلي" واحدٌ من قيمها، و"المثابرة" هي قيمة أخرى لديها.

أما السؤال الثاني في الاستفتاء الذي أقترحه، فيتعلق بالشخصية، وهو: "ماذا أريد أن يقول الناس عنّي عندما لا أكون حاضراً؟"

حصلت على كل أنواع الإجابات عن هذا السؤال، بدءاً من "إنني أدير شركةً عظيمة لأنني ذكي وعادل"، إلى "إنني ربيت أطفالاً رائعين"، وصولاً إلى "إنني صادق وطيب ولست قاسياً". غير أن الجواب الذي رافقني على مدى سنوات كان الجواب الذي تلقيته من "مورغان"، وهي فتاة استعراضية سابقة في العقد الرابع من عمرها كانت تعمل في "لاس فيغاس". فقد أجابتني وعلى وجهها ابتسامة عريضة قائلة: "لا آبه إطلاقاً".

كانت "مورغان" في الثانية والعشرين من العمر عندما أغرمت بعامل في الكازينو كان يكبرها بثلاثة وثلاثين عاماً. رُزقا بابنة لكنهما سرعان ما انفصلا عن بعضهما، وقررت "مورغان" أن تبني حياتها من جديد في نيويورك حيث عملت كعارضة ودليلة سياحية. وبعد أن جمعت "مورغان" القليل من المدّخرات، انتقلت برفقة ابنتها إلى باريس، ثم إلى براغ، وبعدها إلى مدريد، حيث كانتا تعيشان مغامرات جديدة وتجدان لنفسيهما وظيفةً صغيرة أينما ذهبتا. وإذ كبرت ابنة "مورغان" الآن وصارت تعتمد على نفسها لبناء حياتها، وجدت "مورغان" لنفسها مهنةً جديدة، ألا وهي كتابة النصوص المسرحية في لوس أنجلس.

وقد أخبرتني عندما اتخذ حديثنا منحًى عميقاً قائلةً: "أعتقد أنني لا أخشى شيئاً. فأنا أحب الحرية والاستقلالية، فهذا ما يجعلني أشعر بالنمو

المستمر. ثمة أشخاصٌ آخرون يقيّمون العيش بانسجام؛ فبنظرهم، الحياة العادية تساعد أطفالهم. أما أنا، فأفكر بطريقةٍ مختلفة. أنا أجد أن التغيير يجعلنا أقوى". وهي قد عاشت حياتها على هذا الأساس.

آخر سؤال في الاستفتاء الخاص بي يتعلق بنمط الحياة، وهو: "ماذا تحب في نمط حياة والديك، وماذا تكره؟"

هل تذكرون "بولا" التي تبيّن أن ابنها "هوبر" مصابٌ بالكآبة؟ عندما سألتها هذا السؤال، استغرقت دقيقةً كاملة في التفكير العميق قبل أن تجيبني قائلةً أخيراً: "حسناً، هناك الكثير من الصمت في حياة والديّ وذلك لا يعجبني، فلا يُقال الكثير في عائلتنا. ووالدي ليس من الأشخاص الذين يعبرون عن مشاعرهم". عندما دفعتها للتصريح عن أمرٍ تحبه، انشرحت معالم وجهها وقالت: "إن والدتي طباخة ماهرة. فهي تظهر كل ما لديها من حب للجميع بواسطة الطعام".

تمكنت "بولا" باستخدام نظرية 10-10-10 من ترجمة إجاباتها إلى قيم وأفعال. فهي أرادت لعائلتها أن تتمتع بالانفتاح والتحاور والتعبير عن العواطف. وقد كانت الخطوة الأساسية للسير في هذا الاتجاه تتمثل بتأمين المساعدة الطبية التي كان يحتاج إليها "هوبر".

الغوص إلى الأعماق

قد تساعدك الأسئلة الثلاثة التي فصّلتها سابقاً في معرفة كل ما تريده وتحتاج إليه عن قيمك بشكلٍ موسّع، إنما إذا أردت الاستمرار في التنقيب عن قيمك، يمكنك اللجوء إلى أسئلةٍ أخرى قد وضعتها حول القيم وهي تتعلق تحديداً بالقرارات المرتبطة بالحب والعمل وتربية الأولاد والصداقة والإيمان.

فلنبدأ بالحب.

وجدت حسب خبرتي أن معظم المعضلات في الحب ناتجة عن نزاعات حول قيم الحميمية والالتزام والتحكم. طبعاً، تتسم كل علاقة بديناميكيةٍ فريدة، ولكن عندما يرتبط شخصان بعضهما ببعض، يكون ذلك عادةً بسبب تمتعهما بمفهومٍ مشترك وواقعي عن كيفية سير علاقتهما وعن كمية الدعم والاستقلالية التي يحتاجان إليها كأفراد. وعندما ينفصل اثنان بعضهما عن بعض، يكون ذلك عادةً بسبب خسارة التوافق الذي كان قائماً بين التوقعات والمعتقدات التي يملكانها حول علاقتهما، أو لأن توقعاتهما ومعتقداتهما لم تكن متوافقة أساساً.

لذا، عندما يتعلق الأمر بقيم الحب، أقترح عليك أن تطرح الأسئلة التالية على نفسك: في المفهوم الذي أملكه حول العلاقة المثالية، كم من الوقت نمضي معاً؟ ما نسبة ما أبقيه لنفسي عن حياتي الخاصة وما نسبة ما أشاركه مع الشريك؟ ما نوع التسويات التي أجد نفسي مستعداً لتقديمها؟ هل أرتاح فعلاً مع شريك يختلف عنّي أم أنني أحتاج لأن أكون مع شخصٍ يشاركني قيمي؟ يمكنك أيضاً أن تسأل نفسك: هل أريد من شريكي أن يتحمل المسؤولية أم أنني أريد أن ألعب أنا هذا الدور؟ أم أنني أقيّم أكثر من أي شيءٍ آخر "الاتفاقية" المتوازنة التي يكون فيها الشريكان متساويان في المسؤولية؟

تذكر أن ليس هناك من إجاباتٍ صحيحة وأخرى خاطئة على هذه الأسئلة. بل الغرض الأوحد منها هو مساعدتك في تحديد النسب التي تعطيها لقيمك بشكلٍ معمق وذكي لكي تتمكن من تطبيقها جيداً على القرار الذي تتخذه باستخدام نظرية 10-10-10.

أما بالنسبة إلى القيم المتعلقة بالعمل، فأنا أشجعك على معالجة هذه القضية من منطلق أهمية الدور الذي يلعبه العمل في سعادتك وعافيتك. وقد سبق أن قرأنا في هذا الكتاب حتى الآن إجابات مختلفة حول الموضوع. فقد وجدت "جاكي" أن العمل هامٌ بالنسبة إليها، لكنه لا يفوق

اهميةَ العلاقة الحميمة التي تريد أن تبنيها مع ابنتيها، فيما وجدت "لين" أنها تريد (وتحتاج إلى) إعطاء عملها الأولوية لتتمكن من تحقيق أحلامها.

لكي نتمكن من اتخاذ قرارات صائبة باستخدام نظرية 10–10–10، قد يفيدنا تحديد نوع العمل الذي نريد الحصول عليه. هل يكبر اندفاعنا في العمل بفضل المال أو المركز المرموق أو التحدي أو المرونة أو الزمالة؟ من المغري طبعاً أن نختار كل ما ورد سابقاً، لكن نادراً ما توفر لنا وظيفةٌ ما كل تلك الخصائص بشكلٍ متساوٍ. فلكي تعرف قيمك فعلاً، عليك أن تعرف الترتيب الحقيقي الذي تضعها فيه.

قد تكون تربية الأطفال أمراً معقداً، لكن قيمها تدور حول جوابٍ تعطيه على سؤالٍ واحد: ما الذي يحتاج إليه الأطفال لكي تتم تربيتهم بشكلٍ صالح؟ وتتراوح الإجابات من القساوة إلى الحب غير المشروط، ومن الكثير من النشاطات إلى الهدوء بهدف التركيز، ومن دفعهم لمواجهة واقع الحياة إلى بذل كل ما يمكن لحمايتهم من واقع الحياة، ومن المدرسة الخاصة إلى المدرسة الرسمية، والأمر الأصعب ربما هو من والدين يلازمان المنزلَ إلى والدين يغادرانه. ويكمن التحدي في أن تحدد لنفسك أين تقع معتقداتك بين كل هذه الاحتمالات.

الأمر عينه ينطبق على الصداقة، حيث نقوم بتقييم قيمنا لنعرف أين تقع علاقاتنا "الإرادية" على لائحة أولوياتنا. فثمة شخص أعرفه في أواخر العقد الخامس من عمره، قد يخبرك مثلاً أن هناك ثلاثة أشخاصٍ فحسب يعتبرهم أصدقاءً. فهو يفضّل أن يمضي وقت فراغه بمشاهدة مباريات كرة القدم بين الجامعات مع أبنائه، وباللعب بالكرة مع أحفاده، وبتناول المعكرونة مع زوجته التي تكون قد أعدتها بنفسها. فبالنسبة إليه، تتفوق العائلة على كل شيءٍ آخر.

في المقابل، هناك أشخاصٌ كجليسة أطفالي السابقة "غلاديس"؛ فما من أحد شارك في حفلات زفاف أو احتفالات تسبق ولادة طفل أكثر منها.

وليس هناك من أمضى وقتاً على الهاتف يستمع إلى مشاكل الآخرين ومخاوفهم بقدرها، أو من أمضى عطل نهاية الأسبوع وهو يساعد الناس في الانتقال من شقة إلى أخرى كما فعلت هي. فهي تكرّس نفسها في الدرجة الأولى لأن تكون صديقةً ممتازة في حياتها، وهي الهوية التي تدفعها للقيام بخياراتها الكبيرة والصغيرة.

باختصار، هذه هي وظيفة القيم.

بحسب تعاليم الكتاب

من المستحيل ـ أو بالأحرى من الخطأ - الكتابة عن القيم من دون أن أقرّ إن هناك ملايين الأشخاص الذين يجتهدون ليعيشوا بحسب المعتقدات الرئيسية التي يمليها عليهم إلههم. فكما قال لي أحد أفراد الحضور مرةً بعد أن تحدثت عن نظرية 10-10-10 في مدينة "أوستن"، "إن الجزء الذي تحدثت فيه عن القيم سهل بالنسبة إليّ. فأنا أملك الكتاب المقدّس".

بيد أن هناك بعض الأشخاص الملتزمين دينياً الذين يجدون أن نظرية 10-10-10 تضعهم في وضعٍ محرج. فهم يسألونني كيف يمكنها أن تتجانس مع كون المرء متديناً.

وأجيبهم أنا عن خبرة:

إذا كنت مسيحياً مثلي، فأنا أعتقد أنك وبكل تأكيد قد وضعت لنفسك بعض الأساليب التي تبقيك على صلة مع كلمة الله، وذلك إلى جانب مشاركتك في الاحتفالات الدينية. فأنت قد تتطوّع لمساعدة المشردين، أو قد تهتم بحديقتك لتحافظ على تواضعك، أو قد تصلّي بينما تكون واقفاً على رأسك في صف اليوغا.

يمكنك أن تعتبر نظرية 10-10-10 مقاربةً أخرى، كونها وسيلةً فعالة تحرص على أن تعيش أنت بتوافق مع قيمك، مهما كان مصدرها.

إن جوابي هذا يكون كافياً عادةً لأنني وجدت أن معظم المسيحيين معتادون على المزج بين إيمانهم ومتطلبات الحياة العصرية. لكن إذا لم يقتنع شخصٌ ما بجوابي هذا حول التجانس بين نظرية 10-10-10 والإيمان، فغالباً ما أستعين بالرسالة إلى أهل كولوسي 17:3. ففي تلك الآية يطلب منّا المسيح أن نعيش حياةً واعية ومدروسة لأننا نخدمه حين نقوم بذلك. فهو لا يملي علينا ما علينا القيام به في مواقف محددة؛ مثلاً، كيف نتعامل مع زوجٍ قد ملّ أو مع المدير الذي يريدنا أن نتأخر في عملنا، أو الولد الذي أظهر التشخيص أنه مصاب باضطراب عقلي، أو الصديق الذي توقف فجأة عن الاتصال بنا. إن تعاليمه تدلّنا على كيفية العيش بشكلٍ عام، وذلك بأن نتعمد العيش بصدقٍ ولهدفٍ معين مع كل فكرةٍ تخطر لنا أو عملٍ نقوم به. إذا لم يكن ذلك متوافقاً مع نظرية 10-10-10، فلست أعرف ما الذي قد يتوافق معها أكثر منه.

في سفر الأمثال من العهد القديم، يطلب منا الله أيضاً أن نعيش بصبر. وهكذا تمكن "كين شيغيماتسو" للمرة الأولى من تحديد دور نظرية 10-10-10 في حياةٍ مستندة إلى الإيمان. فهو كان رئيس كنيسة "تينث أفينيو" النابضة بالحياة في "فانكوفر"، وكان يحضّر لعظةٍ في تشرين الثاني/نوفمبر 2006 عندما قرأ مقالاً كتبته. وقد كان الموضوع الذي يريد معالجته ذاك الأسبوع عن الغضب - أو لأكون أكثر تحديداً، عن كيفية إدارتنا للميل الطبيعي الذي نملكه نحو الشعور بالغضب والاستياء وحتى السخط. وأراد "كين" أن تفهم رعيته أن الله لا يطلب منا أن نكبت غضبنا أو ننكر وجوده، بل أن نكون صبورين عليه وعلى تصرفاتنا بحيث نسلّمها لله في النهاية.

ولكن كيف؟ شرح "كين" لرعيته، خلال العظة، أن قدرتنا على رؤية الأمور بحسب أهميتها الصحيحة تشكّل أفضل علاجٍ مضاد للغضب. وقد عرض على رعيته نظرية 10-10-10 لمساعدتهم على اكتساب تلك القدرة. فقد اقترح عليهم "كين" أن يقوموا، عندما يشعرون بالألم والحزن وبأنهم

يرغبون بالانفجار فحسب، بالتساؤل إذا ما كان مصدر غضبهم الآن سيؤثر عليهم بعد عشرة أيام وعشرة أشهر وعشر سنوات، وإذا ما كان سيعني لهم أي شيء لمدى الحياة.

بالإضافة إلى سفر الأمثال، يستند "كين" إلى "أغناطيوس" من لويولا ليدعم نظرية 10-10-10 لاهوتياً. فقد كان "أغناطيوس" أحد المؤسسين الرئيسيين لليسوعيين في الخمسينيات من القرن السادس عشر. وعندما كان في الواحدة والثلاثين من عمره، كتب كتاباً باسم "سبيريتشوال إكزرسايزز" (تمارين روحية)، وهو يتألف من مجموعة من التأملات التي تهدف إلى تعزيز الإيمان. ويتعلق أحد هذه التأملات باتخاذ القرارات، ويقترح فيه "اغناطيوس" أنه من الحكمة التراجع عندما تنشأ لدينا معضلة ما وطرح السؤال التالي على أنفسنا: "إذا كنت واقفاً أمام يسوع المسيح أخبره عن حياتي، أي قرار كان ليريدني أن أتخذ؟" ويشير "كين" إلى أن سؤالاً كهذا يتآلف مع نظرية 10-10-10 إذ يدفعنا إلى اتخاذ القرارات بعد أن نستند بعناية إلى نتائجها على المدى الطويل، وبعد أن نقوم غالباً بتمديد ذلك المدى الطويل إلى الأبدية.

يستمر "كين" في استخدام نظرية 10-10-10 ليعظ رعيته. فقد قال لي في العام الماضي: "أظن أن نظرية 10-10-10 تلعب دور جسرٍ عظيم يساعدنا على رؤية الأمور على حقيقتها، ما إذا كانت تحديات أو حتى نجاحات. ومن الصعب على الناس أن يفكروا بالحياة الأبدية، لكن نظرية 10-10-10 تساعدهم على القيام بذلك".

ملء الحفرة الكبيرة السوداء

بعد أن قمت بالتحدث عن نظرية 10-10-10 مع أشخاصٍ من مختلف أنحاء العالم، تعززت لدي فكرة أن كل واحدٍ منا يملك مجموعة قيمٍ فريدةً إلى أقصى الحدود.

لكنني عرفت أيضاً أن معظمنا لا يعيش بحسب تلك القيم. فصديقتي "كلوديا" مثلاً بقيت متزوجة من رجلٍ خائن لمدة اثنين وعشرين عاماً لأنها لم تكن تحتمل فكرة إيذاء أمها الكاثوليكية الملتزمة دينيّاً. كما أنها وجدت نفسها في صراعٍ مع قيمها الخاصة حول الحياة المتجانسة والسمعة. فقد قالت لي: "من المحرج أن أعترف بالأمر الآن، لكنني في الواقع كنت قلقة مما قد تقوله النساء في الكنيسة عن طلاقنا".

أخيراً، وبعد أن قصدت "كلوديا" معالجاً نفسيّاً على مدى سنتين، انتصرت القيمة التي تعطيها لعزة نفسها، وقررت أن تترك زوجها.

أما بالنسبة إلى النساء في الكنيسة، فيمكن لـ"كلوديا" أن تخبركم انه بدا وكأن الأمر لم يعنِ لهن شيئاً إطلاقاً. فقد واسينها ببعض الكلمات اللطيفة، ثم عادت كلٌ واحدة منهنّ إلى حياتها الخاصة. وقد قالت لي "كلوديا" مؤخراً: "اكتشفت أن لا أحد يعارضك عندما تقررين العيش بصدق. كنت أشعر أنني مسجونة لفترة طويلة، لكنني وجدت أنني أنا من سجنت نفسي".

تستخدم "كلوديا" اليوم نظرية 10-10-10 بشكلٍ اعتيادي لتحرص على أن تستمر قراراتها في الرضوخ لقيمها، الأمر الذي تصفه بـ "إيجاد وقتٍ للتفكير مليّاً كل يوم ولأتعلم كيف أبني ثقتي من جديد".

والأهم، فهي تستخدم نظرية 10-10-10 لتتفادى "الحفرة الكبيرة السوداء" التي نقع فيها عندما نشعر بقيمنا ـ ولو كان ذلك باطنيّاً ـ لكننا نعجز عن إيجاد طريقة لنعيشها.

هكذا كنت أنا قبل أن يحلّ عليّ الوحي بشأن نظرية 10-10-10 في هاواي. ففي تلك الأيام المضطربة، كنت أعرف قيمي من دون شك، وعلى عكس ما قاله زميلي في الصف، فأنا، في الواقع، كنت أحب المرح. لكنني لم اكن أحبه أكثر من العمل الشاق والأمان، وهما قيمتان تعلمتهما

على يد جدتي من صقلية. فـ"فرانشيسكا بيلاتو" امرأة تزوجت وتطلقت مرتين من الرجل نفسه قبل أن تصير في الثلاثين من عمرها، وربّت أربعة أطفال وحدها وعلمتهم جميعاً في الجامعة من دون أي ديون، وذلك بفضل الأرباح التي كانت تجنيها من عملها في تصميم حياكة الملابس. وصدّقني عندما أقول إنه لم تكن هناك الكثير من النساء المهاجرات والمطلقات اللواتي كنّ يملكن عملهن الخاص في "روشيستير"، في "نيويورك"، في فترة الأربعينيات.

كانت جدتي بالنسبة إلي مثالاً نبيلاً يُحتذى به إذ إنني كنت أجد قيمها منطقية. وقد أثبتت لي تجاربي الشخصية في الحياة بشكلٍ كبير أن التضحيات والاجتهاد يفيدان. وفي الواقع، إن أحد الأسباب التي دفعتني لأكون متزمتة إلى هذا الحد حيال دعوة زميلي في الصف إلى الحفلة كل هذه السنوات .هي أن مديري وعدني بتسديد تكاليف قسطي الجامعي للسنة الثانية إذا تخرجت وقد حصّلت معدلاً معيناً.

إنما مع مرور الوقت، نشأت لدي قيمة أخرى، أعمق وأقوى من كل سابقاتها. فقد كنت أريد زواجاً جيداً.

وكنت أعيش كذبة.

فكافحت وكافحت وكافحت لأملأ "الحفرة الكبيرة السوداء" التي كانت تتصدر حياتي. انكببت أكثر من أي وقت مضى على العمل وأنجبت أربعة أولاد في غضون .خمس سنوات ـ واصطحبت اثنين منهما إلى هاواي من دون سببٍ وجيه. كنت أقيم حفلات شواء للجيران. وكنت أدرّس في الصفوف الدينية يوم الأحد. كما كنت أزور والديّ مرةً في الأسبوع. حتى أنني ابتعت كلبةً، وليس أي كلبة، بل كلبة من كلاب الحراسة الضخمة وتزن 180 باونداً. وكنت أدوّن لائحة بالأمور التي عليّ القيام بها وأضعها تحت وسادتي وأستيقظ في الخامسة صباحاً لأضيف إليها أموراً أكون قد نسيتها.

عندما طلبت منّي عائلتي وأصدقائي أن أتروّى قليلاً وأخفف من الضغط في حياتي، كنت أكرر الجواب نفسه بقصد المزاح والضحك قائلةً: "النساء اليائسات يقمن بأمورٍ يائسة". لكن الحقيقة التي كانت تكمن خلف تصرفاتي لم تكن مضحكة إطلاقاً. وقد أثبت انهيار الأعصاب الذي اختبرته في هاواي وبشكلٍ إيجابي أنني لطالما كنت امرأةً محبطة منفصلة عن قيمها وتنتظر وقوع أمرٍ ما.

وقد أجبرتني نظرية 10-10-10 ـ أجل، أجبرتني على البدء باتخاذ كل قرار بالاستناد إلى معتقداتي الحقيقية.

وما إن فعلت ذلك حتى تغيّر كل شيء في حياتي. فتطلّقنا زوجي وأنا. وبدأت أحلّ النزاعات القائمة بين مسؤولياتي في العمل ومسؤولياتي في تربية الأطفال بنجاحٍ جديد. بالتالي، بدأت حياتي تتحول إلى ما كنت أريده بالفعل، وليس صورة عما أريده فحسب. وأخيراً، بدأت خياراتي تبدو منطقية للجميع، لا سيما لي أنا.

حتى أنني بدأت أجد وقتاً للمرح ـ أو ما أعتبره أنا مرحاً. حضرت حفلة موسيقية لفرقة "يو2" للمرة الأولى منذ عشرات السنين، وقد غمرتني سعادة عارمة عندما غنت الفرقة أغنية "إف يو وير ذات فيلفت دريس" (إذا ارتديت ذاك الفستان المخملي)، حتى أنني تطايرت عن الكرسي الذي تبين أنني أقف عليه. وأعدت زراعة حديقتي، كما أقنعت الأولاد بمساعدتي في الزرع والحصاد. وكنت أجد في كل مساء الوقت لأصطحب كلبتي بوزنها الضخم في نزهةٍ طويلة في الغابة. ولم تتوقف آبي عن شم الزهور، بيد أنها صارت تشم الفطر والأغصان والصخور أيضاً. وتوقفت عن شم الكلاب الأخرى والنباح على السيارات عشوائياً، وصارت تنظر إليّ من وقت إلى آخر وكأنها تقول "كيف حالك يا فتاة؟ ألا تزالين صامدة؟" لقد صارت روحها الآن في فردوس الكلاب، لكنني لا أزال أشكر آبي على الدرس الثابت الذي أعطتني إياه حول تنظيم نمط الحياة.

وصرت الآن أقيّم ذلك أيضاً.

في الفصول القادمة، ستتعرفون إلى مستخدمين أكثر لنظرية 10-10-10 قاموا جميعاً باتخاذ قراراتهم بالاستناد إلى قيمهم الشخصية الراسخة.

وتمكنوا بذلك من اختبار فرح العيش بصدق.

الفصل الرابع

النهايات السعيدة

نظرية 10-10-10 وشيفرة الحب

اكتسبت بعد طلاقي بفترة قصيرة عادةً جديدة أقوم بها صباح كل أحد. فكنت، بعد عودتي وأطفالي من أداء الشعائر الدينية، أصبّ لنفسي فنجان شاي، وأفتح صحيفة نيويورك تايمز، الموضوعة على طاولة المطبخ، على قسم قضايا الحب، فأقرأ إعلانات الزواج ـ واحداً تلو الآخر.

وغالباً ما كان الأطفال يتجاهلونني أثناء ممارستي تلك العادة. بيد أن "إيف" التي كانت تبلغ، في ذلك الوقت، ست سنوات من العمر، أتتني ذات يوم وقد ضاقت ذرعاً من عادتي تلك.

وقفت أمامي رافعةً عينيها لتنظر إليّ وواضعةً يديها على خاصرتها، وسألتني بحزم: "لماذا تستمرين في القيام بأمر يسبب لك كل هذا الحزن؟"

أجبتها بدهشة: "لكنني لست حزينة". وقد كنت صادقة بجوابي ذاك، فتابعت قائلةً: "إنني أشعر بالفضول فحسب".

ثم قمت بتمرير يدي فوق مجموعة الصور الكبيرة التي تُظهر أناساً بابتسامات عريضة، وقلت: "انظري إلى كل هذه البدايات السعيدة. قد ينجح بعضها في الاستمرار، فيما يفشل بعضها الآخر لا محالة".

فاومات لي "إيف" برأسها والجدية بادية على وجهها، وكأنها فهمت جيداً ما أعنيه.

ثم اقترحت عليها إجابة أخرى، فقلت: "قد يكون دافعي الأساسي رغبتي في البحث عن الأدلة".

فاومات لي مجدداً، وكأنها وافقت بصمت على ما قلته، بعد أن بدا لها الأمر منطقياً، نظراً إلى التغيّرات التي طرأت على ظروف حياتنا.

مضى على تلك الحادثة حوالي العشر سنوات. فأنا بتّ أشرب القهوة المثلّجة بدلاً من الشاي الآن، و"إيف" صارت أطول منّي. كما أنني ما عدت أبحث عن سر النهايات السعيدة بين صفحات الجرائد. بل أكبر إنجازٍ حققته في حياتي هو أنني تعلّمت أخيراً كيف أعيش حياتي.

وذلك بفضل نظرية مذهلة عن الحب، وامرأة تدعى "لولو"، ولحظة إلهام عشتها على قمة جبل، ورجل رائع، ونظرية 10-10-10 سريعة التنفيذ، وحزمة من العلكة بطعم العنب اشتراها ذلك الرجل الرائع نفسه بالصدفة في قرية صيد الأسماك في "كايب كود". وليس هذا الرجل سوى حبيبي "جاك".

علينا أن ندرك أن الحب قد يتطلّب الكثير من الجهد لينجح. فهو قد

يكون غامضاً. قد يكون مجنوناً. قد يبدو مستحيلاً. قد يسبّب لنا أسوأ الجراح كما قد يرتقي بنا إلى أسمى درجات السعادة التي لا نحصل عليها إلّا به.

بمعنًى آخر، لن أحاول أن أقنعك بكل بساطة أن نظرية 10-10-10 تجعل من الحب قضيةً سهلة.

لكنني أعرف أنها تؤدي دوراً كبيراً في صقل علاقات الحب الصحية وتساهم في تجديدها. إنها قادرة على تحويل مسار العلاقات المتجهة نحو شفير الهاوية، فتضفي عليها السعادة وتحسّنها وتعزّزها بكل ما للكلمة من معنًى.

سبق أن ذكرت أنّ الوسيلة الوحيدة لإنجاح العلاقات تكمن في وجود قيم مشتركة بين الحبيبين، أو تتمثل باحترام الفرد للقيم التي يتمتع بها شريكه. لكن، اسمح لي، أنا، "سوزي ويلش"، الخبيرة في قضايا الحب، أن أشدد على أهمية المناقشات الصريحة بين الحبيبين في استمرار علاقتهما. فكل علاقة تحظى بفرصة أكبر للبقاء عندما يدرك الشريكان كيفية مناقشة ثلاثة أوجه رئيسية من أوجه الحب، ألا وهي: العلاقات الحميمة، وحس الالتزام، والقدرة على السيطرة على الأمور.

وكون نظرية 10-10-10 مبنية على هذا المبدأ، فهي تنجح في تحويل العلاقات. إذ تُبرز القيم التي يتحلّى بها الطرفان، فتساعد أحدهما أو كلاهما معاً على النظر في أمورٍ كثيرة، كالزخم أو الكيمياء أو القصور الذاتي أو الاستقلالية أو التوافق أو التقليد أو مهما كان الأمر الذي يعمل على جمعهما أو تفريقهما. ويمكن لهذه النظرية أن تتدخل في أي مرحلة من مراحل دورة الحب، فتوفر لطرفٍ واحد أو للطرفين معاً إطاراً يساعدهما على فهم العناصر التي تعمل على استمرار علاقتهما، وتلك التي تؤدي إلى فشلها.

العودة من شفير الهاوية

اتصلت بي، قبل حوالي الثلاث سنوات، "أجيثا"، وهي كانت إحدى تلميذاتي في كلية الأعمال، لتسألني إذا كان وقتي يسمح لي بتناول الغداء معها. وبما أنني عرفت أن للأمر علاقة بالعمل، وافقت مباشرة من دون أن أولي لقاءنا الكثير من التفكير بعد ذلك. إلا أنني عندما وجدت "أجيثا" واقفةً أمامي في المطعم بعد أسبوع من اتصالها، رأيت فيها، ولأول مرة، لمحة ضعف تخترق شخصيتها المتماسكة وثقتها بنفسها المعهودتين.

وقد أثارت دهشتي إذ قالت لي: "وصلنا أنا و"روهان" إلى نقطة اللاعودة. ولكن اعلمي أننا عدنا بفضل نظرية 10-10-10".

"أجيثا" مهندسة لامعة هاجرت إلى الولايات المتحدة وهي في سن الثانية والعشرين. وقد أمضت سنينها القليلة الأولى هنا تدرس في هذا المجال. لكنني عندما تعرفت إليها في الصف، كانت قد التحقت بشركة تكنولوجيا مرموقة، فيما كانت تحضر صفوف الماجستير ليلاً.

لطالما أثارت "أجيثا" إعجابي بشخصيتها الجدية والمندفعة. بيد أنني اكتشفت خلال حديثنا أنها تخفي خلف سلوكها المتزمت هذا ناحية مختلفة؛ فهي كانت تحب السهر.

وقد فسّرت لي "أجيثا" الأمر في خلال الغداء قائلةً: "أحب الاجتماعيات. أحب أن أشعر بحريتي وبأنني محاطة بالأصدقاء. فما هي الحياة من دونهم؟"

لم يشكّل ولع "أجيثا" هذا أي مشكلة بالنسبة إلى "روهان"، وهو مهندس أيضاً، في السنوات الخمس الأولى من زواجهما. فهو كان يعشق قلبها الطيب، ويحترم فكرها، ويقدّر حيويتها. حتى أنه كان يرافقها في سهراتها أحياناً؛ لكنه في معظم الأوقات لم يكن يفعل.

إلا أن الزوجين رُزقا بابنتهما "لايا" بعد فترة. وكان رد فعل

"أجيثا" الأولى أن تخفف من سهراتها، فباتت تخرج مرتين أو ثلاث بدلاً من خمس مرات. وكانت أمها، التي تسكن في الجوار، تساعدها أحياناً في العناية بـ"لايا". لكن "روهان" لم يكتفِ بهذا الحل، فراح يرجو "أجيثا" للبقاء في المنزل أكثر، فتولي عائلتها اهتماماً أكبر.

أما "أجيثا"، فلم تكن تفهم رغبته تلك. فهي كانت تشرح له أن "لايا" سعيدة جداً مع جدتها، وأنها إذا توقفت عن الخروج مع أصدقائها، فستفقد التوازن في حياتها. وقد سألته: "لماذا تحاول التحكم بي؟ لماذا لا تسمح لي بأن أمضي وقتي كما أشاء؟"

وتأزم الصراع القائم بين "أجيثا" و"روهان" بعد عام، فتحول من تراشق وشجار إلى حرب باردة. صارا يتحدثان أقل ويتقاسمان الأعمال التي كانا يؤديانها معاً، كتحميم "لايا" والتبضع. وكانا، كلما اختلى أحدهما بنفسه، يفكران في الطلاق.

إلا أنهما كانا يستجمعان قواهما في كل مرة ليصمدا في علاقتهما من أجل "لايا".

لكن هناك نقطة انهيار في كل علاقة. وقد وصل "أجيثا" و"روهان" إليها عندما أعلنت "أجيثا" أنها ذاهبة لتمضية ثلاثة أيام في رحلة تزلج مع زملائها من صف الماجستير. وقد جاء رد "روهان" فورياً مفعماً بالألم. فصرخ قائلاً: "لا يمكنك القيام بذلك يا "أجيثا". فثلاثة أيام ليست بفترة قصيرة. كيف يمكنك أن تهتمي لرحلة تزلج أكثر من اهتمامك لزواجك وطفلتك؟"

ووسط تلك الجو المشحون، صدّت "أجيثا" "روهان"، لكن سؤاله في الحقيقة، أثّر فيها بعمق، فعجزت عن تجاهله. في تلك الليلة، وضعت "أجيثا" ابنتها "لايا" في السرير، وتوجهت بعدها إلى العلية في الطابق العلوي، حيث مكتبها، وأغلقت الباب. ثم جلست إلى طاولتها، أمامها ثلاث

أوراق، وفي ذهنها يجول سؤال واحد لا غير. هل تذهب أم تبقى؟ لكنها في عمق أعماقها كانت تعرف أنها تواجه مشاكل أكبر من ذلك بكثير. فزواجها وهويتها ومستقبلها على المحك.

كتبت على الورقة الأولى "عشر دقائق".

وقد تبع ذلك معادلة سريعة. فهي تابعت: "أجيثا = حزينة".

فهي سوف تنزعج لعدم مشاركة أصدقائها الوقت الممتع في حال لم تذهب في الرحلة. لكنها، في حال قررت الذهاب، فسوف يسيطر عليها شعورها بالتخلي عن عائلتها، فيمنعها في كل الأحوال من التقرب من أصدقائها.

ثم تخيلت "أجيثا" ما قد يكون رد فعل "روهان" وهي تدوس خارج المنزل مختارةً الرحلة. وكتبت: "روهان = حزين + متخذ قراراً. ضاق ذرعاً بعلاقتنا".

وماذا في حال لم تتخذ هذه الخطوة خارج المنزل؟

توقعت "أجيثا" أن تكون النتيجة كما يلي: "روهان = مرتاح، محتار، متأمل".

ثم كتبت "أجيثا" على الورقة الثانية "عشرة أشهر". بيد أنها هذه المرة استغرقت وقتاً أطول لتكمل معادلتها. بقيت تحدق بالفراغ لخمس دقائق، ولعشر دقائق، والصور في ذاكرتها تتوالى. فقد رأت نفسها تمسك بيد "روهان" على طاولة العشاء كما كانا يفعلان دوماً، ثم راودتها صورة أخرى حيث كانا يحممان "لايا" سوياً ويتحدثان عن أصابع رجليها الصغيرة، عن شعرها، عن صوتها، تماماً كما كانا يفعلان في الأيام الخوالي.

طبعاً، إذا آثرت البقاء في المنزل بدلاً من الذهاب في الرحلة، وتابعت في اتخاذ قرارات مماثلة كلما تعلق الأمر بكيفية تمضيتها لوقتها، فهي

و"روهان" سيتمكنان وبفترة عشرة أشهر من إعادة بناء أساس علاقتهما التي بدأت تتدهور.

عندها تمكنت "أجيثا" من إكمال معادلتها، فملأت الفراغ وكتبت: "أجيثا = التواصل من جديد. التواصل بشكل أفضل".

صارحتني "أجيثا" قائلةً: "كنت أعرف أن "روهان" لا يريد أن يحرمني من الاستمتاع في وقتي. كل ما كان يبتغيه هو تواجدي في المنزل بشكلٍ أكبر. وعرفت أنه يكفي أن أتنازل عن مرادي بضع مرات وأبحث معه عن حلول وسطى حتى تغمره السعادة وتعود حياتنا إلى ما كانت عليه".

وماذا لو قررت الذهاب في تلك الرحلة؟ لم تكن "أجيثا" واثقة كل الثقة، لكنها رجّحت أن الجزء الثاني من معادلتها سيكون "وحيدة".

وكتبت "أجيثا" على ورقتها الثالثة "عشرة سنين"، ثم دوّنت: "أجيثا = راضية".

وقد فاجأني ذلك، فسألتها: "لماذا لم تكتبي "سعيدة"، أو تختاري صفة تشير أكثر إلى الابتهاج؟"

فأجابتني: "كنت أحاول أن أكون واقعية. فعرفت أنني بعد عشر سنوات، وعندما أمرّر شريط حياتي في ذاكرتي، سأظل أتمنى لو أنني كنت قادرة على الخروج للاستمتاع في وقتي أكثر. لكنني في الوقت عينه، كنت واثقة من أنني سأقر لنفسي إن الأمر كان يستحق تضحيتي. فزواجي يستحق التضحية من أجله. فأنا قد تخليت عن أمر أحبه، لكننا كلينا استرجعنا أمراً يفوق ذلك أهميةً".

فسألتها: "فضّلت سعادتك الزوجية على سعادتك وحدك؟"

وبكل بساطة، أجابتني: "أجل، وأنا مدينة لنظرية 10-10-10 لقيامي بذلك".

احتفلت "أجيثا" و"روهان" مؤخراً بعيد زواجهما العاشر، فذهبا في رحلة تزلج وحدهما. بحسب ما أخبرتني "أجيثا"، فهما يفكران في إنجاب ولد آخر، وقد طبّقا نظرية 10-10-10 على قرارهما هذا. لكنها قالت أيضاً: "لسنا واثقين بعد. فنحن ما زلنا نفكّر في ما قد يكون تأثير هكذا قرار على مهنتنا على المدى الطويل. إننا نحتاج إلى المزيد من الوقت لمناقشة الأمر بتفصيل أكبر".

نظرية مذهلة

أكثر ما أفرحني في حديثي مع "أجيثا" هو تكرارها لكلمة "نحن" خلال معظم الحديث. فقد جعلني ذلك أدرك مدى فعالية نظرية 10-10-10 في تحسين علاقة الزوجين وفي خلق جوٍّ منضبط بعيدٍ عن الانفعالية يسمح لهما بمناقشة كيفية دمج قيمهما.

فقد ساهمت نظرية 10-10-10 في تنمية علاقتهما بحيث أصبحت أكبر من كلاهما.

وهذا ما يبدو عليه الحب في معظم العلاقات الناجحة، أليس كذلك؟ إذ يحب الشريكان بعضهما بعضاً كأفراد، إلا أنهما يحبان حبهما أكثر بعد. فهما يمجّدانه ويعظّمانه ويتحدثان عنه وكأنه القوة الثالثة الحاضرة، القوة التي نشأت عن التزامهما المشترك. هما يبجّلانه ويقدّمان التضحيات له بشكل متكرر وبكامل إرادتهما.

يا ليتني أقدر أن أنسب نظرية "القوة الثالثة" المذهلة هذه لنفسي. لكنني في الواقع استوحيتها من كتاب ذي غود ماريدج (الزواج الجيد) بقلم الطبيبة النفسية المتخصصة في الأمور العائلية، الدكتورة "جوديث س. والرشتاين"، بالاشتراك مع "ساندرا بلايكسلي"، وهي الكاتبة العلمية في صحيفة نيويورك تايمز. قامت "والرشتاين" و"بلايكسلي" في التسعينيات بدراسة تضمّنت 50 زواجاً ناجحاً. وقد لاحظتا أن الشريكين،

في الواقع، وفي كل واحدة من الحالات التي قاما بدراستها، كانا يتعاملان مع اتحادهما الزوجي على أنه وحدة مستقلة وثمينة تستحق الاحترام ومن واجبهما تغذيتها. فاستخلصت الكاتبتان أن العلاقات الزوجية الناجحة هي تلك التي يقدّر فيها الشريكان هويتهما المشتركة أكثر مما يقدّران هويتهما الفردية.

وهذه هي الوجهة التي قادت نظرية 10-10-10 "أجيثا" إليها في نهاية المطاف.

في الأيام الخوالي

نشأت الأزمة بين "جيليان" وزوجها بعد أن غادرهما ابنهما، لا بعد أن رُزقا بولد. فقد كان زوجها "مايك"، وهو مدير أعمال ناجح، حب حياتها في يومٍ من الأيام. لكنه بات يشعر وكأنه غريب يعيش معها تحت سقفٍ واحد. وعلى مدى سنوات، اتفق الزوجان وبصمت على تجاهل الجدران التي بدأت تقف عائقاً بينهما، لكن عندما غادرهما ابنهما الأصغر لينتقل إلى جامعته، انهارت علاقتهما المتوترة.

واستنكرت "جيليان" تلك المرحلة من حياتها قائلةً: "اكتشفت فجأة أن كل ما أملكه هو منزل نظيف فحسب".

بالنسبة إلى "جيليان"، لم يكن "مايك" عنيفاً يوماً، إلا أنه كان أشبه بمن لا مشاعر له بتاتاً. كما أنه لطالما كان يتغيب عن المنزل دافعاً "جيليان" للتساؤل ما إذا كان يمدّد رحلات عمله بهدف تجنب الجو الغريب والصامت السائد في منزلهما.

وتابعت "جيليان": "عندما تزوجنا أنا و"مايك"، كنت رسّامة مرتاحة البال لا آبه لشيء. وشعرنا بأننا نشكّل ثنائياً مثالياً إذ كنا نخلق توازناً في علاقتنا. فقد كنّا نمضي عطلة نهاية الأسبوع في الإبحار أو

التخييم. كما كنّا نوماً نعدّ العشاء سوياً، وهو كان يحضر إلى معارض الرسم التي كنت أقيمها. لكن، ما إن بدأ "مايك" يتغيّر حتى بتّ أتغيّر أنا أيضاً. فهو راح يحصد نجاحاً بعد الآخر في شركته فيما صرت أتحوّل أنا إلى ربة منزل. يخطر لي أحياناً أنني قد أكون سبّبت له الملل".

عندما أخبرت "جيليان" زوجها "مايك" أنها ترغب في ممارسة الرسم من جديد لتبعث في روحها الحيوية، جاء ردّه على فكرتها هازئاً ساخراً وقال: "انسي الأمر يا "جيليان". فتلك الأيام قد ولّت".

تملّك "جيليان" الشعور بالحيرة والكآبة، فرجت زوجها الخضوع معها لجلسات المعالجة النفسية لتحسين علاقتهما، وقد وافق على الذهاب - لمرّةٍ واحدة.

بيد أن الجلسة الأولى أثارت اهتمام "مايك" بشكل كبير إذ لاحظ أن الطبيبة النفسية لا تملك جدول أعمال. بل، كل ما فعلته كان تعريفهما إلى نظرية 10-10-10، ووصفتها بأنها وسيلة خالية من أي انتقاد، وقادرة على مساعدتهما في معرفة ما إذا تبقى في زواجهما أي قواسم مشتركة.

طلبت الطبيبة من "جيليان" و"مايك" تحديد قيمهما كخطوة أولى. فأجاب "مايك" بسرعة قائلاً: "إنها الأمور الاعتيادية، كالتمتع باستقلالية مادية، ورؤية أولادي ينجحون ويتقدمون في الحياة، والحصول على احترام جميع الذين أعمل معهم".

فسألته "جيليان" وفي صوتها نبرة شك: "وماذا عن زواجنا؟ أين موقعه على لائحة أولوياتك؟ فزواجنا وعائلتنا هما القيمة الرئيسية بالنسبة إليّ".

فأجابها "مايك" بكل برودة: "ليس هناك من زواج يا "جيل" وأنت تعرفين ذلك".

في الأسابيع التي تلت، عمل الزوجان مع الطبيبة النفسية على تخيّل

ما قد تكون حياتهما عليه إذا أكملاها كلٌّ منهما على حدة أو إذا استمرّا في عيشها معاً. وكان الجو السائد في الجلسات يتبدّل بين لحظات صمت ولحظات انفعالٍ لاذع. وبدا عندئذٍ أن لا مهرب من الطلاق، لا سيما بعد أن اعترف "مايك" بما لطالما كانت "جيليان" تخشاه. فهو قد أقرّ إنه لم يكن وفياً لها خلال زواجهما.

لكن برزت نقطة تحوّل مثيرة عندما لفتت الطبيبة نظرهما إلى حجّةٍ مقنعة.

فقد قالت لهما: "كلاكما يحب ما كانت عليه علاقتكما في ما مضى. فأنتما تتكلّمان عليها وكأنها صديقٌ مقرّب سرقه منكما الموت. كيف يمكن إعادة إحياء نسخة جديدة عن علاقتكما الزوجية القديمة؟"

فبدأت "جيليان" و"مايك" فوراً باستخدام نظرية 10–10–10 لطرح أفكار تساعدهما على استعادة علاقتهما الزوجية السعيدة اللتين تنعّما بها في العقد الأول من زواجهما.

وقد ادركا فوراً كذلك أن إعادة إحياء أمرٍ كهذا يتطلّب تغييراً جذرياً. فعلى "جيليان" أن تبدأ بمرافقة "مايك" في رحلات عمله، وعلى "مايك" أن يتقبّل عودة "جيليان" لممارسة الرسم. وعلى الزوجين معاً العمل على تجاوز عوائق عاطفية كبيرة بينهما ليتمكنا من إعادة إحياء العلاقة الزوجية الطبيعية مجدداً.

ويجب على الزوجين بشكلٍ رئيسي الارتقاء بزواجهما إلى مرتبة تفوق كل المراتب الأخرى.

وقد شكّل الأولاد الدافع الأساسي لدى "مايك" ليحاول إنجاح الخطة. فهو كان يؤمن أنهم يستحقون قيامه بمحاولةٍ حقيقيةٍ واحدة لإنقاذ العائلة. وقد شعر أنه لا يزال يحب "جيليان" بطريقةٍ ما، أو لا يزال، على الأقل، يحب ما كانت عليه في ما مضى. أما بالنسبة إلى "جيليان"،

فدافعها كان العامل الرومانسي. فهي كانت تعشق "مايك"، وتشعر بانجذابٍ فائق نحوه، وتتوق إلى إعادة إضرام نار الحب الكامنة في شراكتهما الكاملة التي كانت تتوّج بداية علاقتهما.

اتصلت بـ"جيليان" لأطمئنّ عليها بعد حوالي ستة أشهر من اتخاذها و"مايك" ذاك القرار. وقد عرفت مباشرةً من نبرة صوتها أن الأمور تسير على ما يرام. فهي و"مايك" كانا متفائلين جداً بشأن مستقبلهما إلى حدّ أنهما، وبحسب ما أخبرتني، لا يدعان يوماً واحداً يمر من دون تطبيق نظرية 10-10-10 على قرارٍ معيّن. فقد قالت لي: "نحن نتساءل دوماً ما سيكون تأثير هكذا قرار على زواجنا في المستقبل القريب، والبعيد، والأبعد. إن هذه النظرية أشبه بنظام تحديد المواقع العالمي، فهي تبقينا دوماً على المسار الصحيح".

تعجبني هذه الصورة المنسوبة إلى نظرية 10-10-10، والتي تصفها على أنها أداة تمنع الزوجين من الضياع. فحتى في أجمل العلاقات، ثمة دوماً خطر الانزلاق أو التعرض لألاعيب القدر التي لم تكن في الحسبان".

ابنة وزوجة

عندما التقى "كارل" و"نانسي" في العام 1987، كانت هي في السادسة والثلاثين من عمرها. وكانت تعمل كمنسّقة سجلات طبية، وقد تطلّقت مرّة وترمّلت مرّةً أخرى، ولديها ابنٌ في سن المراهقة من زواجها الأول. كانت "نانسي" مكتفية ذاتياً، ولديها قناعة ثابتة بأن الأمر الوحيد الذي قد يفسد مسار حياتها هو دخول رجل آخر في حياتها. وكان "كارل" في السن نفسها، وقد مرّ في تجربة الطلاق ويحاول التماثل من آثارها المؤلمة. كما كان يصف نفسه أمام الجميع كالعازب المزمن. بيد أنه غيّر رأيه بلمح البصر بعد أن تعرّف إلى "نانسي" في دورة للعبة الأسهم في حانة محلية.

وفي موعدهما الغرامي الأول، بعد أسبوعين، عرض "كارل" على "نانسي" الزواج.

فسألته هي ممازحة: "هل تعاني من دينٍ مصرفي وتريد تسديده؟ أم لديك طفل تعجز عن إعالته؟"

فجاء جواب "كارل" حازماً، إذ قال: "لا، أنا مجرّد رجل محظوظ التقى أخيراً بامرأة أحلامه".

كانت السنوات الاثنتا عشرة الأولى في حياة "كارل" و"نانسي" الزوجية مغمورةً بالسعادة والهناء. حتى أنّ "نانسي" كانت تستيقظ أحياناً في منتصف الليل لتجد "كارل" يحدق بها بتعجّب. فكانت تبتسم له بتعجّبٍ أيضاً.

أخبرتني "نانسي" أنها كانت واثقة من أنها تعيش أسعد علاقة زوجية في العالم.

لكن أصيبت والدة "نانسي"، وتدعى "فيرجينيا"، بمرض الباركينسون والخرف. وهي كانت تعيش في الطابق الأول من منزل "نانسي" و"كارل" المؤلّف من طابقين. وقد أبدت "نانسي" و"كارل" استعداداً تاماً للعناية بها، لكن ما إن بدأت "فيرجينيا" تفقد قدرتها على تناول الطعام والاستحمام، حتى صار حجم المسؤولية يفوق إمكانية الزوجين، على المستويين الجسدي والعاطفي. وبعد مرور خمس سنوات، وافقت "نانسي" على إدخال أمها المأوى على مضض. بيد أنها قرّرت، في الوقت عينه، زيارة أمها يومياً، في محاولةٍ منها لتخفيف شعورها بالذنب.

طبعاً، أرهقت هذه العادة اليومية "نانسي" أكثر من أي وقت مضى. فقد زادت مسؤوليات وظيفتها في المستشفى، وكانت تعجز أحياناً كثيرة من الوصول إلى المأوى قبل السابعة أو الثامنة مساءً. وكانت، عند وصولها إلى منزلها ليلاً، تطمح إلى النوم فقط لا غير. وقد تقبّل "كارل"

الأمر بصبر، لكن حتى لصبره هو حدود، وقد بدأت العلاقة بينهما تتوتر بطرق لم يتخيّلها يوماً أيٌّ من الشريكين.

وقد بكت نانسي بحسرة قائلةً: "لا أصدّق أن زواجاً آخر ينهار".

بيد أن "نانسي" تذكّرت يوماً، وهي في طريق العودة إلى منزلها بعد أن زارت أمها، والدموع تتساقط على خديها، أنها قد قرأت مرّةً عن نظرية 10-10-10. وفيما هي تتساءل ما قد تكون النتيجة إذا ما حاولت هي تجاوز شعورها بالواجب، وإذا ما وسّعت آفاقها وتقبّلت النظر في خيارات أخرى، قرّرت طرح النظرية على "كارل".

بعد بضع ساعات، استخدم الزوجان نظرية 10-10-10 ليقررا ما إذا كان على "نانسي" المتابعة في زيارة أمها يومياً. وهما لم يستخدما الورقة والقلم لإجراء التمرين، بل فضّلا الجلوس جنباً إلى جنب على الكنبة في غرفة الجلوس، يمسكان الواحد بيد الآخر.

تمكّنا من كتابة المعادلة الأولى بسهولة. فقد قالت "نانسي" لـ"كارل" بصوت تخنقه الدموع: "ساكون بحالٍ أسوأ وأفضل في آن. فأنا أخاف من أن يتملّكني الشعور بالذنب. لكنني في الوقت نفسه، أعجز عن التنفّس. أحتاج إلى فترة استراحة. فأنا مرهقة، وقد اشتقت إليك يا كارل".

فأجابها "كارل" قائلاً: "وأنا اشتقت إليك أيضاً يا حبيبتي".

وتابعت "نانسي" بسرعة قائلةً: "أما بالنسبة إلى أمي، فطبعاً، في العشر دقائق الأولى، ستكون غاضبةً جداً، وسوف تكرهني".

فذكّرها "كارل" قائلاً برقّة: "فيرجينيا لم تعد كما كانت. نانسي، لقد كنت الابنة المثالية على مدى 57 عاماً".

ثم اقترحت "نانسي" احتمالاً تتمناه قائلةً: "بعد 10 أشهر، لا بد من أن يقوم أفراد العائلة الآخرين بزيارتها بشكلٍ اكبر. ففي الواقع، هم قد

عرضوا القيام بذلك. وإذا بدأوا هم بزيارتها، أصبح قادرةً على زيارتها بشكلٍ أقل. وقد نتمكّن عندئذٍ من استعادة حياتنا".

وأضاف "كارل" قائلاً: "كما أن أمك ستعتاد بعد 10 أشهر على زائرين آخرين، هذا في حال لاحظت الأمر أساساً".

لكن كان ثمة أمرٌ ما يزعج "نانسي". فقد قالت لـ"كارل": "فلنتكلّم عن فترة ما بعد 10 سنوات. أريد أن أكون بعد رحيل أمي راضيةً عن الدور الذي لعبته كابنتها. لا أريد أن أشعر أنني كنت ابنةً لا بأس بها إلى أن صار وقت الاستحقاق الفعلي".

سمح "كارل" لـ"نانسي" أن تفكّر مطوّلاً. وبعد ذلك، فاجأته.

فكّرت "نانسي" بصوتٍ عالٍ معبّرةً عن رغبتها في النّظر إلى الوراء، بعد عشر سنوات، والشعور بأنها لم تنصف أمها فحسب، بل أنصفت زوجها أيضاً. فهي كانت تريد لحياتها أن تتمحور حول زواجٍ يدوم، زواجٍ يكون أكبر من الأجزاء التي تكوّنه.

ثم قالت "نانسي" بحزم مفاجئ: "أحبك يا "كارل". أنت حياتي. لا أعرف لماذا لا أفكّر بنفسي سوى بصفتي ابنة في حين أنا زوجة أيضاً".

في اليوم التالي، لم تقم "نانسي" بزيارة أمها، ولم تفعل على مدى ثلاثة أيام. وحين ذهبت أخيراً لزيارتها، رحّبت بها أمها وكأنّ شيئاً لم يتغيّر. ثم قرأت "نانسي" الصحيفة لأمها طيلة ساعة تقريباً، ودردشت الاثنتان عن أحوال الطقس، وعن بعض الجيران الذين بدا أن "فيرجينيا" تتذكّرهم، وعن زيارات ابن "نانسي" وزوجته الجديدة. وودّعت "نانسي" أمها قائلةً برقة: "أحبك يا أماه".

فأجابتها أمها بكل طيبة: "وأنا أحبك أيضاً".

التقيت بـ"نانسي" قبل فترة قليلة، فيما كانت تحضّر مع كارل وأفراد الأسرة الآخرين سِلَلَ الميلاد السنوية التي يملأونها بالكعك المملّح

وبحلوى الخطمي المغلّفة بالشوكولا. واستنتجت، بفضل الجو المفعم بأحاديث حيوية وفرحة، أن حياة الزوجين قد عادت إلى ما كانت عليه.

وعندما سألت "نانسي" عمّا إذا كان استنتاجي صحيحاً، أجابتني: "كان مصير زواجنا على المحك، لكنه لم يعد كذلك". ثم أصدرت ضحكةً حنون جاءت تتمةً لفكرتها، وسمعتها تقول: "حبيبتي، أرجوك، لا تضعي أصابعك في الشوكولا".

الرقصة الثنائية

لا أريد أن أترك لديك انطباعاً بأن نظرية 10-10-10 لا تنطبق سوى على العلاقات الزوجية التي مضت عليها أعوامٌ طويلة. فقد شهدت على تأدية تلك النظرية لدورٍ بنّاءٍ في العلاقات الجديدة التي تكون طور الولادة والإنشاء. ففي نهاية المطاف، لطالما تكون البداية في كل علاقة عاطفية عبارة عن كتلة من المشاعر الجياشة. أولاً، يلعب الإغراء دوره، فيحرص الطرفان على إظهار أفضل ما لديهما، أي يبذل كلٌّ منهما مجهوداً فائقاً في إبراز أهم حسناته، تماماً كما ينفش الطاووس ذيله. ثم تنتقل العلاقة إلى مرحلة التدقيق، حيث نحاول استكشاف حقيقة الشخص الآخر فنميّز بين حسناته الواقعية والأخرى المزيفة. كما تشمل المراحل الأولى من العلاقة العاطفية عنصر الخيال، إذ يحاول الطرفان تصوّر ما قد تكون عليه علاقتهما معاً، وفي الوقت عينه، يحاولان تخيّل ما قد يكون ردّ فعل أصدقائهما وعائلتهما على علاقتهما، وهذا الأمر يساوي الأول أهميةً. وفي الختام، تصل العلاقة إلى مرحلة المفاوضات، حيث تتم مناقشة أنماط العلاقة، وعمق الحميمية، وقوة الالتزام، وتوازن قوى التحكم ويتم اختبارها وتعيينها.

ولهذا السبب تُعرف العلاقة العاطفية باسم الرقصة الثنائية.

لكن لا أريد أن أبدو وكأنني أعظك بهذا الشأن أيضاً. ففي الواقع،

تكون المراحل الأولى من العلاقة العاطفية ممتعة ومشوقة للغاية، حيث يعمل الطرفان على التقارب والمغازلة والتباهي وإبراز أفضل ما لديهما. بيد أنها، وعلى الرغم من روعتها، لا تخلو من السيئات. إذ غالباً ما يهيمن في هذه الفترة عنصرا التظاهر والمناورة، ويتخللهما القليل من التفكير العقلاني والتركيز على قيم الطرف الآخر وتقييمها. طبعاً، ليس هناك من قوّةٍ تتفوّق على الاندفاع والحماسة اللذين يلعبان الدور الأساسي في مرحلة التعارف، إلّا أن نظرية 10-10-10 قادرة على مساعدة الطرفين معاً في المحافظة على العقلانية والمنطق في تلك المرحلة.

البدء من جديد ـ عبر عالم الإنترنت

لم تعرف "هايدي" الاستقرار في منزلها الفعلي سوى في الثالثة عشرة من عمرها. فهي كانت ابنة شاعرين ينتقلان من وظيفة إلى أخرى في الغرب المتوسط إلى أن شغل والدها منصب مدرّس في مدرسة للفنون الحرة. إلا أن هذا الاستقرار والسلام الداخلي لم يدُما. فبعد مضيّ سنتين، توفيت والدتها بعد إصابتها بسرطان الثدي، فاستقال والدها من وظيفته وقد تملّكه الحزن الشديد، واصطحب "هايدي" من جديد في ترحاله.

عندما بلغت "هايدي" الثمانية عشرة، تعرّفت إلى شابٍ يدعى "جيروم" ويعمل كسائق لتسليم الزيت. وقد تزوّجا بعد مرحلة قصيرة من التعارف، وانتقلا ليسكنا معاً في شقة في الدور الأرضي تقع في ضواحي "سانت لويس".

تكللت السنوات الأولى من زواجهما بالسعادة، إلا أن سلوك "جيروم" بدأ يخرج عن الطبيعة. فصار يبدو أحياناً وكأنه يشعر بدوار دائم، في حين صار يصرخ في أحيانٍ أخرى على "هايدي" لأتفه الأسباب. ظنت "هايدي" لفترة أن الحياة الزوجية تقيّده. لكن بعد أن انتظرت مدة عامين لعلّ تقلباته المزاجية هذه تزول وحدها، وبعد أن ذهب

انتظارها سدًى، لجأت هي وزوجها إلى الطبيب. وبحسب التشخيص، تبيّن أن "جيروم" مصاب بمرض بيضاء الدماغ، وهو مرض عصبي يتم تناقله بالوراثة. وغالباً ما يقع الأطفال ضحيةً له، إلا أنه في بعض الحالات النادرة، يصيب البالغين. وقد توفي "جيروم" بعد سبع سنوات صعبة.

بعد مرور بضعة أشهر، قررت "هايدي" أن تعيد بناء حياتها بالانتقال إلى بلدة صغيرة في الولاية، حيث وجدت وظيفة كمعلّمة في مدرسة ابتدائية رسمية. وقد أحبت وظيفتها بسرعة، غير أنها، وفي نهاية كل يوم، كانت تشعر بالوحدة والعزلة يتسللان إلى نفسها. أين يمكنها بناء علاقات اجتماعية؟ كيف يمكنها أن تتعرف إلى رجلٍ جديد؟ فبصفتها شخص معروف في بلدة مملّة تضم القليل من العازبين، أدركت أنه من المستحيل بالنسبة إليها مواعدة أي رجل من هذا المجتمع.

لكنها وجدت نفسها، ذات ليلة، وفي وقتٍ متأخر، تتصفح موقعاً على الإنترنت يساعد العازبين على الالتقاء. لكنها، شأنها شأن كل من يختبر تلك التجربة للمرة الأولى، اختلجها مزيجٌ من الاندفاع والتردد في آن. فراحت تخاطب نفسها قائلة: "لا أقدر على القيام بذلك".

أم أنها قادرة؟

أمضت "هايدي" حياتها في التنقل والوحدة ومواجهة المحن. لذا، كانت تتوق اليوم، وهي أرملة في السابعة والعشرين من عمرها، إلى العثور على شريكٍ فعلي تشاركه المشاعر الحميمة وتلتزم معه ببناء حياتهما سوياً.

وبما أن "هايدي" كانت أحد مستخدمي نظرية 10-10-10، فضّلت اللجوء إليها، لتقرر ما إذا كان ينبغي بها البحث عن الحب على الإنترنت.

ففكرت "هايدي" بينها وبين نفسها، ووجدت أن المواعدة عبر الإنترنت قد تبدو لها بعد عشر دقائق غريبة ومحرجة، ولن تثمر على

الأرجح أيّة نتيجة. فمن المحتمل أن يتم صدّها، مما سيخلق لديها شعوراً بالوحدة أكثر من أي وقتٍ مضى.

وبعد عشرة أشهر، قد تكون تخلّت عن فكرة المواعدة عبر الإنترنت نهائياً لأن الفكرة لم تنجح، أم أنها قد تكون تعلّمت كيف تتجنب اللقاءات الغريبة. حتى أنها قد تنظر إلى تلك المرحلة من حياتها بروحٍ فكاهية فيصبح الأمر بالنسبة إليها مضحكاً.

أما بعد عشر سنوات، فقد أدركت "هايدي" أنها قد تكون لا تزال وحيدة لأنها لم تحاول اختبار تلك التجربة، أو قد يحالفها الحظ فتكون مع رجلٍ تحبه. وبوجود خياراتٍ قليلة أخرى، أدركت "هايدي" أن العثور على الحب عبر الإنترنت أمرٌ واعدٌ للغاية بحيث لا يمكنها أن تستغني عنه بهذه السهولة. فكان لا بد من أن تحاول.

بعد ستة أشهر، وبعد أن استعرضت "هايدي" رسائل الأشخاص الذين فقدوا زوجاً أو زوجةً، تعرّفت على أرملٍ اختار جملة "قد مررت في الوضع عينه" لتكون بمثابة الاسمِ الذي يعرّف عنه على شاشة الكمبيوتر. كان "روبرت" في الخامسة والأربعين من العمر، غايةً في اللطف والأخلاق، ولديه ابنٌ مراهق، كما أنه يعشق الشعر. بدأ "روبرت" و"هايدي" يتراسلان عبر البريد الإلكتروني، ثم راحا يتهاتفان، وبعدها يتبادلان الزيارات. وفي كل لقاء، كانت "هايدي" تحرص على تذكّر القيم التي تعلّمتها باستخدام 10–10–10. كانت تريد تواصلاً صادقاً في مرحلة التعارف، لا سيما عندما بدأ هي و"روبرت" "يستكشفان" بعضهما بعضاً. فهي لم تكن تريد أن تضيّع فرصتها هذه بالألاعيب، بعد أن انتظرت فترةً طويلة للعثور على الحب.

اليوم، "هايدي" و"روبرت" متزوجان ويربيان ابنتهما الصغيرة في كندا، وهو بلد "روبرت" الأم. وقد أخبرتني "هايدي" يوماً أن القرار الذي اتخذته بفضل نظرية 10–10–10 استغرقها خمس دقائق. لكنها، وإذ بقيت

متمسّكة بقيمها أثناء خوضها غمار البحث عن الحب عبر عالم الإنترنت، توصلت في النهاية، وبفضل هذا القرار، إلى الحصول على الحياة التي لطالما حلمت بها في عالم الواقع.

المتابعة بحذر

من غير الصواب اعتبار نظرية 10-10-10 تسقي بذور أي علاقةٍ في بداياتها حتى تزهر وتتفتح وتصل إلى الزواج. ففي الواقع، قد تكشف نظرية 10-10-10 أحياناً أن العلاقة مبنية على أسسٍ خاطئة، وتبيّن بالتالي للطرفين أن عليهما أخذ الحيطة والحذر.

شكّلت "بلير" و"أندريه" منذ البداية ثنائياً غير متجانس. فعندما تعرّفا ببعضهما في الجامعة، كانت "بلير" تتخصص في مجال تاريخ الفنون، وكانت أولوياتها تتمثل في العثور على وظيفة - مهما كانت - في "نيويورك" لكي تبقى إلى جانب والديها الكبيرين في السن. أما "أندريه"، فكانت العلوم تجري في دمه. وهو كان قد رسم خطّة مفصّلة لمستقبله، فحصل على شهادة دكتوراه في دراسة الأورام، مما كان سيتيح له نيل منصبٍ مرموق في الأبحاث الطبية.

وعلى الرغم من عدم تمتعهما باهتمامات مشتركة، استمرت "بلير" و"أندريه" في المواعدة على مدى سنتين وحتى يوم تخرجهما. وبعد أن تخرجا من الجامعة، وجد كلاهما وظائف في "مانهاتن"، فعملت "بلير" كموظفة استقبال في مكتب محاماة متخصص في الحقوق المدنية، في حين عمل "أندريه" كباحث مبتدئ في مختبر تابع لمستشفى. فتطورت علاقتهما بعض الشيء حتى أصبحت نسخة أنضج بقليل مما كانت عليه أيام دراستهما الجامعية، إلى أن عرض مدير "أندريه" عليه وظيفةً في مستشفًى في "طوكيو".

فارسل "أندريه" بريداً إلكترونيّاً لـ"بلير" كتب فيه: "احزمي حقائبك! سننتقل إلى اليابان!"

صُعقت "بلير"، وتساءلت بينها وبين نفسها ما إذا كان يُعتبر ذلك طلباً غير مباشر للزواج. وإذا كان الأمر كذلك، فهل هي تريد ذلك بالفعل؟ وإذا لم يكن ذلك عرضاً للزواج، فما الذي جال في ذهنه ليقترح أمراً كهذا؟ وأدركت "بلير" فجأة كم تسبب لها طبيعة علاقتها بـ"أندريه" الاضطراب كونها علاقة عابرة وغير محددة. وهي كانت تتوق لإيجاد طريقة مناسبة تناقش بها الأمر معه.

لكنها أدركت أن ما عليها القيام به أولاً هو تحديد ما تبتغيه من "أندريه" - ومن الحياة.

بدأت "بلير" تحب عملها في مكتب المحاماة. فمديرها كان محامياً سابقاً للشركات، وكان يودّع مسيرته المهنية التي دامت لثلاثين عاماً عن طريق تولّي قضايا مجانية. وقد لحظت "بلير"، بعد أن رافقته مراتٍ عديدة إلى قصر العدل، أنها مهتمة جداً بقطاع العدالة الاجتماعية. فقررت الالتحاق بكلية الحقوق لتعمل بعدها في مجال الحقوق المدنية، وقد وعدها مديرها أنه سيدعمها في كل خطوة تقوم بها للالتحاق بالجامعة.

كان ثمة محامية أخرى في المكتب، وهي أمٌّ عاملة، قد عرّفت "بلير" على نظرية 10-10-10. فقررت "بلير" في ذلك اليوم، وبعد أن تلقت بريد "أندريه" الإلكتروني، أن تستخدم تلك النظرية لتجيب على السؤال التالي: "هل يجب أن أنتقل مع "أندريه" إلى اليابان؟"

بدأت "بلير" برسم جدولٍ بخانات، وقسّمته على أساس 10 دقائق، و10 أشهر، و10 سنوات. ثم قسّمت كل مربع إلى فئات ثانوية وهي العمل والحب والعائلة. وقامت بعد ذلك بوضع العمل والحب والعائلة بالترتيب المناسب وبحسب أولويتها. في ما مضى، كانت الأولوية بالنسبة إليها هي للعائلة، يليها الحب، فالعمل. أما اليوم، فقد أدركت أن هذا الترتيب قد تغيّر إلى العمل، فالعائلة، فالحب.

وقد ساعدت هذه العملية "بلير" في التوصل إلى خلاصةٍ واضحة وبسرعة فائقة. أدركت "بلير" أنها تريد البقاء في "نيويورك" لتستمر بالتقدم في عملها ولتتابع الاعتناء بوالديها بكل اهتمامٍ، تماماً كما يستحقان. ولا يعني ذلك أنها كانت تريد أن تنفصل عن "أندريه". فهي كانت تحبه وكانت تشعر بفخرٍ كبير لحصوله على وظيفةٍ في "طوكيو"، ولكن، ولكي تستمر علاقتهما، كان عليه أن ينضم إليها في توضيح الخطوط العريضة لتلك العلاقة.

وقد قالت لي "بلير": "لم يكن قراري بمثابة إنذار أوجهه إليه. وهذا أكثر ما جعلني أحب نظرية 10-10-10. فأنا كنت مسرورة لذهابه وسعيدة ببقائي هنا. وقد تمكنّا أخيراً من إجراء أول حديث فعلي معاً نناقش فيه مستقبلنا".

هل كان ذلك المستقبل يحمل في طياته الزواج؟

أخبرتني "بلير" أنها لم تكن واثقة من ذلك. فقد قالت لي: "مهما حصل، بتّ أشعر أننا، وبوجود نظرية 10-10-10، صرنا نملك لغةً مشتركة تساعدنا في مناقشة الأمر".

فضّلت "بلير" اعتماد نظرية 10-10-10 لتحدد الخيار الأفضل الذي يتوافق مع قيمها، بدلاً من تجاهل انزعاجها وإقناع نفسها بأنهما قادران على حل الأمور العالقة لاحقاً. فهي قاومت، بالفعل، الرغبة في التغاضي عن شعورها بعدم التجانس، وعن العيش على أمل أن يمحو أمرٌ ما - كالزمن أو وظيفة أو خاتم ماسي أو طفل - ذلك الشعور.

فالأمور، وفي معظم الأحيان، لا تسير على هذا النحو.

امرأة تُدعى لولو

نشأ زواجي الأول من مثل ذلك النوع من التغاضي - ورفيقه الدائم،

الزخم. التقيت بزوجي في المدرسة الثانوية وعشنا معاً سنينَ طويلة من التاريخ المشترك، وإنما من دون أي اهتمامٍ مشترك سوى أغنية "أفالون" لفرقة "روكسي ميوزيك" الموسيقية. (وللأسف، لست أبالغ). لم يكن أيٌّ منّا قد بلغ الخامسة والعشرين عندما وقفنا أمام المذبح، إلا أن أحداً لم يحذّرنا ـ أو على الأقل لم يوجه لنا تحذيراً نصغي إليه. وكما قالت لي والدتي لاحقاً، فقد بدونا كلانا واثقين مما نفعل.

ولست أعرف حتى يومنا هذا ما هو الأمر الذي كنا واثقين منه. لكنني أعرف تماماً أنك عندما تتزوج للأسباب الخاطئة، فلا بد لتلك الأسباب من أن تنال منك.

مهما كان السبب الذي يدعو إلى انتهاء زواجٍ أو علاقة، يمكن لنظرية 10-10-10 أن تتدخل لتضيف البصيرة والتروي والعزاء في واحدة من أصعب المراحل الانتقالية التي يمر بها الإنسان.

ذهبنا زوجي وأنا، في إحدى عطل نهاية الأسبوع الربيعية في العام 2000، في نزهةٍ في جبل "لافاييت" برفقة ثلاثة أزواجٍ آخرين وأولادهم. كان الجو دافئاً والأشجار تُزهر، وقد اتفقنا على تسلق الجبل سيراً على الأقدام لبضع ساعات وتناول الغداء بعدها في بقعةٍ ما على الدرب حيث سيوافينا صديقنا "رون". فقد اضطُر إلى التأخر بسبب ارتباط عمل.

عندما دقت الساعة الثالثة بعد الظهر، أي بعد أن مضت ساعتان على الموعد المحدد للّقاء، لم يكن "رون" قد وصل بعد، وكانت زوجته "ليسلي" قد بدأت تفقد صوابها. فتقول علناً: "لا أريد أن يتسلّق "رون" الجبل في الظلام".

ثم لمح أحد الأشخاص "رون" يصعد الجبل من بعيد وحقيبة ظهره الثقيلة تقفز معه. وقد رأته "ليسلي" كذلك، فقفزت نحوه بطرفة عين وصرخت وقد غمرها الفرح: "رون! لقد أتيت!"

فسمعناه جميعاً يجيبها قائلاً: "لولو - أنا هنا!"

أدرت وجهي عنهما حتى لا أراهما يتعانقان.

بعد بضع ساعات، عندما استقرينا في بقعةٍ معينة لننصب خيمنا، وجدت صخرةً تبعد عن المجموعة بضعة مئات من الأميال، فجلست عليها، ورحت أناجي الجبال العالية بعظمتها وقد بدأت تلمع باللونين الزهري والأحمر مع حلول الظلام. تلك الجبال صمدت لملايين السنين وسوف تبقى إلى الأبد. أما أنا، فقد بلغت الأربعين من العمر، وحياتي تمر بلمح البصر. ما الذي سأفعله في ما تبقى لدي من وقت؟

قد تتّخذ امرأة أخرى قراراً مختلفاً في تلك الليلة. أما أنا، فقد شعرت أنني لا أملك خياراً آخر. ففي أعماقي، كنت أؤمن بأن ليس هناك من شخصٍ قادرٍ على عيش حياةٍ ذات معنًى إذا كان يخدع نفسه. وكنت أعرف أنني وزوجي عاجزان عن الحصول على كل ما لطالما تمنيته وبكل جوارحي - أي على تلك "القوة الثالثة" في الغرفة، القوة المقدسة التي تنشأ عن حب الزوجين لزواجهما أكثر من حبهما لنفسهما.

كانت أولوياتي حتى ذلك الوقت تتمثل بإرشاد أطفالي وحمايتهم، بحيث أحضّرهم ليعيشوا حياةً سليمة. وتلك هي المسؤولية التي لطالما صوّرت الطلاق لي أمراً مستحيلاً. غير أنني أدركت فجأة، وأثناء جلوسي على قمة ذلك الجبل، أن كوني أعيش كنبةً يعيقني عن تأدية دوري كأم على أفضل وجه. فأي مثالٍ كنت أعطي؟ وما الذي يمكنني أن أعلّمه لأطفالي عن الأمل والحنان والتواصل إذا كنت أنا نفسي أفتقدها؟

كنت، في ذلك الوقت، قد قمت برحلتي إلى هاواي قبل أربع سنوات، وكانت نظرية 10-10-10 لا تزال جديدة بالنسبة إلي. لكنني قررت في تلك اللحظة أن ألجأ إليها لأتخذ أهم قرار في حياتي.

كنت أعي أن الطلاق سيخلّف وراءه أعاصير من الألم والارتباك بعد

عشر دقائق، لا سيما عندما يبدأ أطفالي بالتفاعل مع فكرة الكرسي الشاغر على طاولة العشاء، والخزانة الفارغة، والمساحة الخالية على كرسينا الخشبي. كما أنني رحت أفكر بأي وسيلة يمكنني أن أنقل الخبر إلى أهلي. فقد شهدا على مدى ستة عشر عاماً كم كافحت في زواجي، وكانا يرجوانني كي لا أستسلم. وكيف أواجه فريق عملي؟ فأنا يُفترض بي أن أكون متفائلة وواثقة من نفسي. هل كنت سأتمكن من المحافظة على تلك الشخصية؟

ثم انتقلت بأفكاري إلى فترة العشرة أشهر. فعرفت أن الأمور في تلك الفترة قد تزداد سوءاً. سيكون الأطفال قد تقبَّلوا الواقع، ومن دون أدنى شك، وكما هي الحال في كل قضايا الطلاق، كانت تنتظرني مبارزة قانونية ومالية. فأنا لم أشهد يوماً على "تقسيم الأصول" بطريقة ودية عن حق.

إلا أنني استنتجت أنني بعد عشر سنوات، سأعيش أخيراً حياةً فعلية. وعلى الرغم من أنني لم أكن أعرف بتاتاً ما قد تكون عليه حياتي أو أين يمكن أن يكون قد انتهى بي الأمر، إلا أنني أدركت أنها ستكون حياةً صادقة؛ فأنا كنت سأحرص على ذلك. وكنت أعرف في أعماقي أن زوجي يريد الأمر نفسه.

قررنا، بعد بضع ليالٍ، وخلال مناقشةٍ سادها الهدوء التام، أن نلجأ إلى الطلاق.

وقد أبت مخاوفي إلا أن تتجسد. فقد حزنت أمي حزناً شديداً، ووجد أصدقاؤنا أنفسهم مضطرين للاختيار بيني وبين زوجي السابق. كما وجدتني أفشل فشلاً ذريعاً في عملي، إذ حاولت أن أتظاهر بأن الفوضى التي تعم في حياتي الشخصية لم تحصل قط.

بيد أن أطفالي لم يتأثروا البتة. فقد شرحت لهم قراري من خلال

نظرية 10-10-10 وقد فهموا الأمر على قدر طاقتهم. حتى أنني سمعت ابنتي "صوفيا" تقول يوماً لأحد أصدقائها: "لم تعد أمي قادرة على التظاهر. كان عليها أن تتخذ قراراً".

أجل! فعلاً! فقد قالت ذلك. وأنا مدينة لنظرية 10-10-10 التي أرشدتني في خلال تلك المرحلة. كان لا بد من زواجي أن يزول في نهاية المطاف، إلا أن ذلك كان ليحصل بأساليب لا تروقني، لولا نظرية 10-10-10.

حزمة من العلكة بطعم العنب

كانت نظرية 10-10-10 حاضرة في اليوم الذي تلا عيد الفصح في العام 2002 لترشد قلبي من جديد.

كنّا أنا و"جاك" في ذلك الوقت نعيش حبّاً عميقاً. غير أن الوضع كان، وبكل صراحة، معقداً. فقد كنا نعيش في مدن مختلفة، وكنت قد تركت عملي في ظل فضيحةٍ كبرى. كما بقيت هناك قضية صغيرة عالقة، وهي قضية أولادي الأربعة، والكلبة الضخمة والهرة الصغيرة. أين كنا سنعيش كلنا؟ وكم من الوقت سنمضي معاً؟ وأي نوع من العائلات سنصبح؟

لا يمكن حل قضايا كهذه في خلال حديث، بل بعد أن يتم عرضها بوضوح والتفكير بها بعمق. لذا، قمنا أنا و"جاك" في عطلة نهاية ذلك الأسبوع باصطحاب الأولاد إلى قرية لصيد السمك في مدينة "ويلفليت"، حيث كان منزل والديّ المتنقل القديم والمهجور لا يزال صامداً. وبدا لي كل شيء في البداية في غاية الروعة. فعلى الرغم من الطقس المظلم، قمنا بتلوين البيض، وشاركنا في القداس، ثم جلسنا على ضوء الشمعة نتناول العشاء الذي أمضيت ساعاتٍ طويلة في إعداده. لكنني سرعان ما لحظت أن الأولاد بدأوا يمارسون... حسناً، إذا صح

التعبير... بدأو يمارسون ألعابهم الطفولية. فهم لم يعتادوا على وجود رجل في حياتي، ولم ترُق لهم الفكرة كثيراً إذ شعروا أنني أوزع اهتمامي بينهم وبينه.

استيقظت في اليوم التالي وقد خطرت لي فكرة لامعة. أردت اصطحاب الجميع في نزهة إذ إنني كنت مقتنعة أن أمراً كهذا سيلطّف الأجواء. فركبنا في السيارة وتوجهنا إلى الميناء، بيد أن مشروع النزهة لم ينجح في تأدية دور البلسم الشافي الذي كنت أتمناه. فالصبيّان كانا يتعاركان ويلطمان بعضهما بعضاً، فيما كانت الفتاتان تخوضان نقاشاً حاداً بشأن البرامج التلفزيونية.

وفي خلال عودتنا إلى المنزل، شعرت أن "جاك" بدأ يفقد أعصابه. وكأنني قرأت ما يمر في ذهنه، فعرفت أنه يقول في سرّه: "أحب هذه المرأة ولكنني لم أحسب حساباً لأطفالٍ بغيضين".

أما أنا، فكنت أقول في سرّي: "أحب أطفالي، لكنني لن أسمح بخسارة هذا الرجل".

في تلك الأثناء، لمح "جاك" متجراً قرب الطريق العام، فركن السيارة في المرأب، وقال لنا: "أريد أن أشتري علكة"، فيما كان في الحقيقة يريد أن يأخذ فترة استراحة من المشاغبين الذين يجلسون في الكرسي الخلفي.

فأجبته بصوتٍ مندفع بينما كان يترجل من السيارة: "حسناً!"

وانتظرت حتى غاب "جاك" عن نظري، ثم استدرت بكل ما أُعطيت من قوة وواجهت أطفالي. وقد أخبروني لاحقاً أن التعبير الذي ارتسم على وجهي أظهر "اضطراباً".

أمسكت بالولد الأقرب إليّ من ياقة قميصه. كان ذلك "ماركس"، وهو اليوم مراهقٌ رصين ومتّزن، حتى أن مرشده المدرسي يصفه

بـ"الشاب النبيل بين مجموعة من الصبية". لكنه في ذلك الوقت كان صبياً أخرق في الثامنة من عمره قادراً على تمضية ساعات وساعات وهو يتحدث مقلّداً صوت البطة. وكان من سوء حظه ذلك اليوم أنه كان يجلس في المقعد الأقرب إلى قبضتي.

وصرخت بهم وكأنني بركان يكاد ينفجر: "اسمعوني كلكم"، ثم أحكمت قبضتي على قميص "ماركس"، وتابعت: "أتظنون أنني لا أعرف ما الذي تخططون له من خلال تصرفاتكم المتوحشة هذه وتململكم وصراخكم وإزعاج أحدكم الآخر؟ أتظنون أنني لا أعي أنكم تحاولون التخلص من "جاك"؟ حسناً، فليكن بعلمكم أنني لست بهذا الغباء".

وبينما كان أطفالي الأربعة يحدقون بي بحالةٍ من الذهول، ألقيت نظرة سريعة على المتجر لأتأكد من أن "جاك" لا يزال في الداخل. فالوقت قصير.

ثم عدت واستدرت إلى جمهوري المأسور بي وتابعت بحزم: "عليكم أن تفهموا أمراً واحداً. لقد وجدت أخيراً الرجل الوحيد الذي أحبه. لقد عثرت على الرجل الذي خُلقت لأكون معه. وإذا مرّ ببالكم أنكم قادرون على إفساد ذلك، فأنتم مخطئون. فأنا و"جاك" أصبحنا من اليوم فصاعداً فريقاً واحداً، وصرنا معاً".

أخذت نفساً عميقاً، ثم قلت: "إنني أقوم بما يناسبنا جميعاً. إنني أملي عليكم القانون الجديد في حياتنا".

وأعلنت القانون الجديد بأعلى صوتي.

وفي تلك اللحظة، فُتح باب السيارة.

وسألنا "جاك" بنبرة مرحة: "هل هناك من يريد علكةً بطعم العنب؟"

حررت قميص "ماركس" من قبضتي واستدرت نحو "جاك" وقد

طبعت على شفتي ابتسامةً عريضة. وأجبته بصوتٍ غاية في الرقة: "لا شكراً! وأنتم يا أطفال؟"

لكن كل ما سمعته من المقعد الخلفي كان الصمت التام.

إنما عليّ أن أخبركم أنني بعد يومين، وإذ أخبرت شقيقتيّ ما الذي حصل في السيارة قرب المتجر، صُعقتا تماماً، وصرختا بي: "أنت مخطئة يا "سوزي"! لا يجب أن ينزع أي رجلٍ منك أولوية الأطفال لديك!"

لكنني صوّبت لهما خطأهما وقلت: "لم أكن أفضّل "جاك" على أطفالي، بل كنت أعلن شروط عائلتنا الجديدة".

فقد كنت في تلك المرحلة أستخدم نظرية 10-10-10 بما يكفي لأثق بها وبقدرتها. لذلك، فهي كانت بانتظاري عند لحظة الحقيقة، أي عندما كان "جاك" يشتري تلك العلكة بطعم العنب. وفي الواقع، إنّ القرار المبني على نظرية 10-10-10 والذي اتخذته في ذلك اليوم لم يستغرقني أي وقتٍ على الإطلاق، ولم يتطلب منّي ورقة وقلماً. بل قمت بالعملية باكملها في رأسي وفي غضون، حسناً، 3 أجزاء من الثانية.

فقد قررت ألا أسمح، لا بعد 10 دقائق ولا 10 أشهر ولا 10 سنوات، لأي حاجات أو رغبات تخصني أو تخص غيري أن تتفوق بأهميتها على "القوة الثالثة" التي تتمحور حياتنا حولها، وهي النتيجة الأكبر للعلاقة التي تجمعنا أنا و"جاك".

كان ذلك خياراً محسوماً.

وسأل "جاك" وقد فاجأه الجو الجديد السائد في السيارة: "ما الذي يحصل؟"

فطمأنته قائلةً: "لا شيء".

فكرر ما قلته وشدد عليه قائلاً: "لا شيء؟"

ثم سادت لحظة أخرى من الصمت الطويل، غير أن "ماركس" كسر ذلك الصمت قائلاً بعفوية: "أملت علينا أمي القوانين الجديدة"، ولم تحمل نبرة صوته أي غضبٍ أو تمرد، بل ذهولاً فحسب. والجدير بالذكر أنه لم يكن يقلّد صوت البطة.

ثم نقل كلامي كما يلي: "تقول أمي إنها لم تعد وحدها الآن، بل صرتما أنت وهي معاً".

فأطلق "جاك" ضحكةً من القلب. ورفع حاجبيه ونظر إليّ، فابتسمت له ابتسامةً من القلب. لم نتفوه بكلمةٍ واحدة، لكنني أدركت من تعابير وجهه أنه فهم، نوعاً ما، ما الذي جرى في غيابه، وهو كان ممتناً لي للدفاع الذي أظهرته، وبشكلٍ أساسي، للقرار الذي اتخذته؛ فقد كان قراراً مدروساً، ومستداماً، وحقيقيّاً.

وفي عمق ذلك الصمت، تنفست تلك القوة المشتركة والمقدسة الصعداء وقد وُلد لديها الأمل، وبدأت تنمو.

الفصل الخامس

في العمل، كرامة

التسلّح بنظرية 10-10-10 في العمل

سيكشف لك هذا الفصل عن فعالية نظرية 10–10–10 في العمل. ولكن، ولكي لا تضيّع وقتك سدًى، يمكنك أن تنتقل فوراً إلى الفصل الذي يليه إذا ما وجدت أن أياً من النقاط الواردة أدناه تنطبق عليك:

1) لا يعني لك عملك الكثير. حسناً، إنه مهمٌّ بالنسبة إليك، وإنما بنسبةٍ لا تُذكر.

2) يشكّل لك عملك أهميةً كبيرة، ولكنك تنجزه بسهولةٍ فائقة.

3) لم تختبر يوماً تجربة انفصال روحك عن جسدك خلال أحد اجتماعات فريق العمل أو عند تقييم أدائك، أو أثناء إجرائك لمفاوضات مع

عميلٍ ما، أو في أي مناسبةٍ أخرى، حيث وجدت نفسك تتساءل: "يا للهول، ما الذي فعلته؟"

4) لا تملك، إيجابياً، أدنى اهتمامٍ، بالقرار المهني الذي أبقيته سرّاً طيلة ستة عشر عاماً.

5) تمنعك طبيعتك الطيبة وعدم تلذذك بمعاناة الآخرين من أن تعرف كيف تم طردي مرتين.

إذا لا تنطبق عليك أيٌّ من النقاط الواردة أعلاه، تابع القراءة.

تابع قراءة هذا الفصل إذا كنت تحب عملك، بيد أنك تشعر أحياناً أنك تحتقره، أو إذا كنت تشعر أنك تكافح في عملك يومياً، وعلى الرغم من ذلك، لا تزال ترغب في الاستيقاظ باكراً في الصباح التالي والتوجه إليه. تابع القراءة إذا كنت مستعداً لتبنّي إجراء يجعل من عملك مصدر شعورك بالاكتفاء الذاتي. وبغض النظر عما إذا كان عملك عبارة عن غسل الأطباق أو إدارة شركة، فكل الأعمال حسنة إذا كانت ترضيك وتخلق لديك هدفاً للاستمرار.

فنظرية 10-10-10 ستكون بانتظارك على هذا الدرب.

ويا ليتها كانت هناك في المرة الأولى التي طُردت فيها، في صيف العام 1975.

"العمل واجب، واضح؟"

يقع مسرح الجريمة في المتجر الموجود في مزارع "كمبرلاند" في مدينة "ويلفليت"، في "كايب كود"؛ وقد شاء القدر أن يكون المتجر عينه حيث قمت بعد سبعٍ وعشرين عاماً بنص قوانين عائلتنا الجديدة على أولادي، بعد أن دخل "جاك" لشراء حزمة من العلكة بطعم العنب.

إلا أنني لم أكن أتمتع بهذه الجرأة عندما كنت أعمل كأمينة صندوق

في ذلك المتجر. وطبعاً، فإن معظم الذين هم في السادسة عشر من عمرهم لا يتحلّون بتلك الجراة، بيد أنني، وبشكلٍ خاص، كنت أفتقد إليها كلياً. وقد طُردت لأنني لم أتمكن من مواجهة أمي. فهي كانت ذكية وذات إرادة صلبة وقوةٍ فائقة بحيث إن أحداً لم يتجرأ يوماً على الوقوف في وجهها، بما في ذلك أنا.

ولم يستغرق ضعفي هذا سوى شهرٍ واحد حتى ينكشف ويظهر للعيان. فقد كان مدير المتجر، السيد "أنطونيو شيبيلي"، وهو رجلٌ إيطاليٌّ طيّب لديه شاربان طويلان، يريدني أن أعمل من الساعة التاسعة وحتى الخامسة مساءً، لخمسة أيام في الأسبوع، شأني شأن أي موظفٍ عادي. غير أن أمي، ولسوء الحظ، كانت تصرّ على أن أشارك العائلة اجتماعها على المركب لصيد السمك.

وكنت، وبعد أن نمر قرب المتجر أثناء توجهنا إلى الميناء في معظم فترات الصباح، أتمتم بصوتٍ بالكاد يُسمع من مقعد السيارة الخلفي: "ولكن يا أمي، ماذا عن وظيفتي؟"

فكانت تجيبني بصوتٍ تملؤه السعادة: "إن السيد "شيبيلي" يحبني. وهو سيتفهم الأمر، فالعائلة تأتي أولاً".

وكان يبدو السيد "شيبيلي" معجباً بأمي بالفعل. ففي الأيام القليلة التي كنت أذهب فيها إلى العمل - أي في أغلب الأوقات عندما يكون الطقس ممطراً - كانت تحرص على مرافقتي إلى المتجر حيث كانت تقول: "انظر يا طوني، وصلت سوزي!" فترتسم على وجهه ابتسامة عريضة بلهاء.

لكنني، وفي أحد الأيام الممطرة، لم أتوجه إلى العمل - فقد قررت أمي أن القبو بحاجة إلى التنظيف - فاتصل السيد "شيبيلي" على الهاتف المنزلي، وصرخ بي بلكنته الإنكليزية الثقيلة المحمّلة بعاصفةٍ من الغضب: "إن المتجر يعج بالزبائن! تعالي إلى هنا الآن! فلماذا أنفع لك برأيك؟"

طلبت من أمي، وأنا أرتجف من الخوف، أن تقلني إلى هناك، لكن ذلك لم يكن وارداً لديها حتى. فخطر لي أن أهرع إلى المتجر بنفسي - فهو لم يبعد سوى نصف ميلٍ عن منزلي - لكنني لم أتجرأ حتى على التفكير برد فعل أمي تجاه ذلك. وهكذا، رضخت، وكالجندي المهزوم، بقيت في القبو أرتّب الخردة.

في اليوم التالي، كان الطقس لا يزال غائماً وقد وافقت أمي على أن توصلني إلى العمل أثناء توجهها إلى البلدة. لكنني، عند دخولي إلى المتجر، أحنيت رأسي الذي يحمل شعراً مضفراً بكل خجل، فيما جن جنون السيد "شيبيلي" وصرخ بي سائلاً: "ما الذي تفعلينه هنا؟"

فأجبته بإحراج: "جئت لأعمل".

فأجابني وقد فقد أعصابه: "أنت لا تعرفين كيف تعملين. فالعمل واجب، واضح؟ وهو ليس أمراً يعتمد على مزاجك، ما إذا كنت ترغبين فيه اليوم أم لا. وإذا استمريت بالتصرف على هذا النحو، فأنت لن تحتفظي يوماً بأي وظيفة".

فاعترضت وبصوتٍ خافتٍ قلت: "أعرف! أعرف!"

فصرخ بي السيد "شيبيلي" قائلاً بالإيطالية: "اخرجي!" وتابع بالإنكليزية قائلاً: "اخرجي من هنا، اخرجي، اخرجي!"

فرحلت، وظللت أعتذر من السيد "شيبيلي" منذ ذلك الحين وحتى اليوم - في أعماقي. إذ إنني، ومنذ أن كنت في السادسة عشرة من عمري، كنت أدرك أن العمل التزام ينبغي بي احترامه. إلا أن قناعتي تلك لم تنعكس على أفعالي.

أيام حياتنا

لطالما تمسك علماء الاجتماع بفكرة أن العمل يشكّل المصدر الأساسي

لهويتنا في الحياة، إذ إنه يوفر لنا وجهةً نتبعها وهدفاً نعيش لأجله، كما أنه المبدأ الرئيسي الذي ينظّم أيامنا. وجاءت مهنتي كصحفية متخصصة في مجال الأعمال لتؤكد على هذا المفهوم. ففي سنين عملي كمراسلة للجرائد وبعدها كمحررة لمجلة، أمضيت أوقاتاً طويلة في قاعات الاجتماع وداخل المصانع، كما شهدت على شركات صغيرة في طور التأسيس وكنت حاضرة في غرف الاجتماع الخاصة بشركات ضخمة وواسعة الانتشار. وفي كل لحظة أمضيتها في أيٍّ من هذه الأماكن، رأيت وسمعت بالفعل أن العمل ليس ما تقوم به فحسب، بل هو ما أنت عليه.

وفي السنوات الأخيرة، توسع مفهومي للعمل بشكلٍ جذري، وتطوّرت نظرتي لكيفية اختبار الناس لعملهم، وذلك بفضل كمٍّ هائلٍ من البيانات. فأنا وزوجي "جاك" نتلقى أسبوعياً مئات الرسائل التي تتضمّن رداً على العمود الذي نكتبه في مجلة "بزنس ويك" التي تصدر في الولايات المتحدة الأميركية، وفي حوالى خمسين دولة أخرى في العالم، وهي تشكّل جزءاً من مؤسسة "نيويورك تايمز". وعلى الرغم من أننا نحظى بعدد كبير ومتنوع من القراء، إلا أننا نتلقى دائماً رسالةً مشتركة بين الجميع ومحتواها يبرز بوضوح، ألا وهي أن الناس يكترثون لعملهم بشغف. فالعمل هو ما يؤمّن لهم الشعور بالرضى وهو ما يثير غضبهم. فهو باختصار يعطي معنًى لحياتهم. وقد كتب لنا مرةً مدرّب رياضي يعلّم الصفوف الابتدائية في إحدى المدارس قائلاً: "يقول لي بعض أصدقائي "لست سوى مدرّس رياضي يا "بوب"، فلا تتباهَ بالأمر كثيراً". فأجيبهم، 'فليكن، ولكنني مدرّس، أي أنني قادر على تغيير حياة أحدهم'". ولدي صديقة تعمل كمستشارة للمدراء الذين تقع شركاتهم في أزمةٍ ما. وهي تجد عملها أساسياً في الحفاظ على الاستقرار الاقتصادي. أما شقيقتي الأكبر "إلين"، فتدير شركة تصوير تركّز على حفلات التخرج والصور العائلية التي يتم وضعها على بطاقات المعايدة. وبالنسبة إليها، فإن عملها يمجّد مفهوم العائلة ويساهم في تقوية روابطها.

ثمة قولٌ مأثورٌ لأحد الفلاسفة اللاتينيين يقول فيه إن "في العمل كرامة". وبعض الأشياء لا تتغير أبداً.

بيد أن الكرامة في العمل في أيامنا هذه تتطلب جهداً فائقاً. فالعمل يتطور بسرعةٍ مذهلة ومتطلباته تزيد تعقيداً يوماً عن يوم. فهو يتغير دوماً ولا ينتهي أبداً. وفيما قد تعطيه أنت أفضل ما لديك، إلا أنه لا يُشعرك في المقابل بالأمان الذي تتوق إليه.

ولم يعُد العمل بالنسبة إلى أغلبيتنا محدوداً بدوامٍ من التاسعة وحتى الخامسة، وذلك منذ عقودٍ مضت. والتكنولوجيا هي أحد الأسباب التي ساهمت في ذلك: فأجهزة البلاك بيري والهواتف النقالة وأجهزة الكمبيوتر المحمول تجعلنا متوفرين على مدار الساعة. ففي ظل الوضع الاقتصادي العالمي الذي يتطلب منا استعداداً دائماً، العمل لا يستريح. ونجد أنفسنا نكرّس له أكثر فأكثر من ذاتنا، وفي الوقت عينه نجعله يحتل قسماً أكبر فأكبر من حياتنا الشخصية.

وبتنا اليوم، أكثر من أي وقتٍ مضى، نحتاج إلى وسيلةٍ تضمن لنا أننا نحن من يتحكم بقراراتنا المهنية، وليست هي التي تتحكم بنا من دون قدرتنا على التدخل.

مستشار فعلي

يمكن لنظرية 10-10-10 أن تلعب دورين رئيسيين في العمل.

أولاً، يمكنها أن تساعدك في اتخاذ قراراتٍ إدارية واستراتيجية وعملية - بدءاً من قرارات التوظيف والترقية وصولاً إلى اعتمادات الميزانية. وثانياً، يمكن استخدام 10-10-10 كأداةٍ لإدارة فريق العمل الذي نعمل معه أو لتعليمه أو لإرشاده. وفي كلتا الحالتين، توفر نظرية

10-10-10 إطار عملٍ مناسب للنقاش البنّاء ولغةً مشتركة تساعد على اكتشاف القيم وجداول العمل المتضاربة.

وبحسب خبرتي، فإن نظرية 10-10-10 تؤدي دوراً فعالاً في العمل إذ إنها تعالج بشكلٍ مباشر جوهر التحدي الأساسي الذي يواجهنا في عملنا. فمهما كان نوع الوظيفة التي تمارسها، أي في حال كنت رجل أعمال عليه أن يقرر أين سيتم تصنيع منتجٍ جديد، أو كنت ممثل مبيعات يخطط لزيارة الزبائن، أو كنت مهندساً يختار الأعضاء الجدد الذين سيشكّلون فريق عملٍ ينصبّ على تنفيذ مشروعٍ خاص، أو كنت مديراً يفتتح مكتباً جديداً في النصف الآخر من العالم، فإن، عملياً، كل قرارٍ يحمل معه تضارباً للموازنة بين متطلبات الحاضر والمستقبل القريب والمستقبل البعيد. وكل قرارٍ يتطلّب إجراء تبادلات معينة وتقييم النتائج المحتملة التي قد تقع في فتراتٍ مختلفة. وفي مثل هذه الأوقات الحساسة، يمكن لنظرية 10-10-10 أن تلعب دور المستشار الفعلي في الغرفة الذي يدفعنا لجمع البيانات وافتراض النتائج بالاستناد إلى الاختبارات، وتحديد الخيارات، واستنباط نتائجها المتعددة.

وقد اختبرت الفائدة الاستشارية لنظرية 10-10-10 بنفسي عندما عملت كمحررة لمجلة "هارفرد بزنس ريفيو".

كنا نهدف في مجلة إتش. بي. أر إلى نشر مقالاتٍ يمكنها، وذلك بحسب الوصف الذي كنا نعطيه لمهمتنا، أن "تحسّن الممارسات الإدارية". وكنا نعمل في العادة مع فريقٍ كبيرٍ من المساهمين المبدعين والمتعاونين، إلا أننا، وبين الحين والآخر، كنا نضطر إلى التعامل مع بروفيسورٍ شهيرٍ ما من هارفرد يصرّ، ومن دون وجود إمكانية للتفاوض، على أن يتم نشر مقاله من دون أي تحرير. وفي حال اعترضنا، كان يقيم الدنيا ويقعدها مع عميد كلية الأعمال، وهو صاحب المجلة ومديرها الرسمي.

وقد وقعنا أنا وبعض أعضاء فريق العمل في معضلةٍ مماثلة. وكان

المساهم المزعج هو أحد العمالقة في حرم الجامعة ـ وسأطلق عليه هنا اسم البروفيسور "هامبتون" ـ وكان المقال الذي قدّمه قد سبق له أن نشره في مجلتنا ولكنه عدّله بعض الشيء. إلا أن الأسلوب والتعابير التي استعملها في مقاله متخصصة للغاية، وهذا ما كنا نحاول على مدى سنوات تفاديه في المقالات التي ننشرها.

وقد أمضت إحدى زميلاتي اليوم بأكمله تحاول التفاوض مع "هامبتون" حتى استنفذت كل حيلها. غير أنها، وخلال اجتماعنا، طالبت بالمتابعة في الموضوع. فبرأيها: "لقد تورطنا في الأمر كثيراً، ولا يمكننا أن نتراجع الآن".

في حين عارضها زميلٌ آخر قائلاً: "لماذا علينا أن ننشر مقالاً غير جاهزٍ بعد؟"

فعبّر أحدهم عن رأيه قائلاً بلطف: "سنقوم بنشره كي لا تتلقى "سوزي" اتصالاً من العميد. مع أنها تتقاضى راتباً للقيام بذلك..."

فقاطعتهم قائلةً: "هل يمكننا أن نطبق نظرية 10-10-10 على هذا القرار؟" فقد أدركت فجأةً أن القرار المتعلق بموضوع "هامبتون" ليس سوى معضلة أخرى تتضمن الكثير من المكونات والنتائج المختلفة على مدى فتراتٍ زمنيةٍ عدة. لذا، فهي مناسبة جداً لتخضع لنظرية أستعملها دوماً في منزلي. فقمت بوصف نظرية 10-10-10 بسرعة على الحاضرين.

أجاب أحد المحررين قائلاً: "فلنجرّبها". فوافق الجميع. وتابع المحرر قائلاً: "السؤال بسيط، صحيح؟ هل علينا أن ننشر مقال "هامبتون" أم لا؟"

وقد جاء ردّنا على النتيجة التي سنتلقاها بعد عشر دقائق سريعاً. فإذا قمنا بنشر المقال، سيؤخر ذلك كل الجهود التي بذلناها في سبيل

تغيير صورة مجلتنا من كونها مجلةً تحتوي على مواد يصعب فهمها إلى مجلة موجهة للجميع. أما إذا رفضنا نشر المقال، فلن يلقى قرارنا هذا، ومن دون أدنى شك، الترحيب لدى السلطات الأعلى.

ولم يبدُ لنا أن النتائج التي سنحصدها بعد عشرة أشهر هي أفضل بكثير. فسيشكّل نشرنا للمقال مثالاً يستعين به مساهمون آخرون في الكلية من الذين لا يسهل التعامل معهم، مما سيزيد مع الوقت من صعوبة رفضنا لمقالاتهم غير المستحبة. أما إذا ألغينا المقال، فسيثير ذلك غضب رؤسائنا بحيث نجد أنفسنا ملزمين بنشر مقالاتٍ أسوأ.

وبدأت الصورة تتوضح بالنسبة إلينا عندما رحنا نتوقع النتيجة بعد عشرة أعوام. فسألت المحررين الحاضرين في الغرفة: "من منكم سيكون لا يزال هنا بعد مرور عقدٍ؟" فرفع الجميع أيديهم، وقفز أحدهم وقد تغيرت وجهة نظره فقال: "حسناً، علينا أن نلغي المقال". فأومأ البعض لإبداء تأييدهم لرأيه. وتابع قائلاً: "فإذا لم نفعل، سوف نجد أنفسنا بعد خمسة أعوامٍ أو ثمانية أو حتى عشرة جالسين هنا نتناقش بالأمر نفسه".

غير أن أحد المحررين عارضه قائلاً: "بل على العكس ـ علينا أن نخفف من خسائرنا وننشر مقال "هامبتون". فالمجلة أكبر من أن تتأثر بمقالٍ واحد. ما النفع إذاً من التورط بمشاكل؟"

ووجه الجميع أنظارهم إلي. كان معروفاً أنني أريد لمجلة إتش. بي. أر أن تواكب العصر. فقد كنت أحب المجلة وأحترمها، إلا أنني كنت أشعر أيضاً أنها تتسم بطابعٍ جدي أكثر مما يجب. ومن ناحيةٍ أخرى، كنت أقدّر كوني على لائحة المميزين والمحبوبين في هارفرد. فأنا كنت أعرف أنني وعلى الرغم من منصبي وسلطتي المزعومة، أعجز عن القيام بأي شيء من دون دعم مديري والموارد التي كان هذا الدعم يضيفها إلى المجلة.

فقلت أخيراً: "اسمعوني! برأيي علينا أن ننشر مقال "هامبتون"

هذه المرة. فإذا كنا نريد تغيير طابع المجلة على المدى الطويل، فسوف يكون الثمن الذي ندفعه لإلغاء هذا المقال مرتفعاً جداً. وإذا قمنا بالمواجهة، سنصبح في موقع "الأعداء"، وهذه ليست الطريقة المناسبة لنحقق مبتغانا".

لست واثقة ما إذا كان جميع الحاضرين موافقاً على قراري. لكن الجميع على الأقل، بمن فيهم أنا، فهمني وفهم ما الذي دفعني لاتخاذ قرار مشابه. وهذا جزءٌ من وظيفة القائد.

إما التطور أو النسيان

منذ ذلك الحين، صرت أستعمل نظرية 10-10-10 في مواقف أواجهها في العمل مراتٍ لا تحصى.

وعلى سبيل المثال، استخدمتها قبل بضع سنوات، لأردع نفسي عن اتخاذ قرار أخرق بالفعل وهو طرد مساعدتي. فقد كانت "ميغان لاموث" خريجةً لامعة من جامعة "كولغايت"، تحمل شهادةً في الرياضيات والفلسفة. ولكنها للأسف، كانت أشبه بـ"أميليا بيديليا" في عملها، أي أنها كانت مساعدة خرقاء ترتكب الحماقة بعد الأخرى، وما كان يشفع بها سوى قلبها الطيب.

في أحد الأيام، وبعد أن كان قد مضى على عمل "ميغان" لدي عامٌ تقريباً، كنت أقف قرب مكتبها حين رن جرس الهاتف. كانت المتصلة صديقتي المبدعة "نانسي بوير" تزف لي خبر توليها منصباً مرموقاً في جامعة "تفتس". صرخت صرخة فرح ورحت أقفز، بكل ما للكلمة من معنى، من كثرة سعادتي. وما إن أقفلت السماعة حتى أطلعت "ميغان" على سبب فرحتي العارمة. وصرخت قائلةً: "علينا أن نرسل لها الورد، فهذا خبرٌ رائع".

بعد ساعتين، رن جرس هاتفي الشخصي. كانت المتصلة مديرة المدرسة الابتدائية حيث تتعلم ابنتي. وهي امرأة صعبة المراس شاء القدر أن تحمل الاسم نفسه كصديقتي المقرّبة. وقد قالت لي بفظاظة: "لديّ باقة من الورد الأصفر على مكتبي، ولا يمكنني أن أفهم لماذا".

فقلت لنفسي: "قد طفح الكيل". هرعت إلى مكتب "ميغان" الموجود في آخر الرواق. وطبعاً، صدرت عنّي بعض الكلمات الجارحة، إلا أنني تداركت نفسي وعدت إلى مكتبي لأستجمع أفكاري.

كنت أعرف أن "ميغان" على المدى القصير ستستمر في إثارة جنوني. فهي كانت كتلة مشتعلة من الإبداع وقلة الخبرة، وأشدد على تلك الأخيرة. لكنني تساءلت بيني وبين نفسي، ألم أكن أنا هكذا في ما مضى؟ أولم يتحملني مدراء صبورون ويحاولوا تعليمي؟ فبفضل الإمكانيات الواسعة التي تتحلى بها "ميغان"، وبفضل نزاهتها ونواياها الطيبة، لا بد من أن تتحسن بعد عشرة أشهر. ومن المؤكد أنها بعد عشر سنوات ستكون قد نضجت بما يكفي لتبرع في المهنة المناسبة.

إذاً، ما الذي فعلته؟ بدلاً من أطرد "ميغان" مباشرةً، أخبرتها لماذا كنت أنوي القيام بذلك. ثم أعلمتها أنني مستعدة لأبذل طاقتي على تدريبها لمدة ثلاثة أشهر أخرى. غير أنني إذا شعرت أن هذا الوقت الذي استثمرته لا يعود عليّ بنتيجة، فعليها أن تجد لنفسها مكاناً آخر.

اليوم، أوشكت "ميغان" على التخرج من كلية أعمال مرموقة. وهي لا تزال تفيض بالطيبة والإبداع، لكنها أصبحت متزنة، تولي الأمور الكثير من التفكير وتكرّس اهتماماً خاصّاً بالتفاصيل. وفي كل مرة تخبر الناس أنني مرشدتها، أشعر بأنه سيغمى عليّ من الفخر. فهي قد علّمتني كيف أكون مديرةً أفضل.

حليف أصحاب الأعمال

يمكن لنظرية 10–10–10 أن تلعب دوراً قيّماً للغاية في حياة أصحاب المهن الحرة - فهي تساعدك على التخلص من الأفكار غير المفيدة في الوقت الذي لا يكون لديك زملاء في العمل تتشارك الأفكار معهم أو أن زملاءك قلائل. وإذا اطّلعنا على الإحصاءات، ندرك أن عدداً كبيراً من الناس معني بهذا الأمر. إذ يبلغ عدد الشركات التي تضم أقل من 20 موظفاً حوالي 21 مليون شركة في الولايات المتحدة، ونرجّح أنه هناك أكثر من 15 مليون شركة تضم أقل من 5 موظفين بما أنه يصعب الحصول على رقمٍ محدد. وعلى الرغم من هذه الأوقات الصعبة على الصعيد الاقتصادي، إلا أن 2500 فردٍ تقريباً يتوجهون يومياً إلى عملهم الخاص. وبما أن نسبة البطالة تزيد، فلا يمكننا سوى أن نتوقع أن يرتفع عدد أصحاب المهن الحرة.

لكن لحسن الحظ، تؤمّن الحكومة بعض خدمات الدعم المنخفضة التكلفة لأصحاب الشركات الصغيرة، وتنتشر مجموعات أصحاب المهن الحرة في كل أرجاء البلد. غير أن نظرية 10–10–10 أيضاً قادرة على مساعدة الشركات على التطور والنجاح. فهي توفر لهم عمليةً سريعة وسهلة الاستخدام لتفحّص الخيارات الصعبة واختبار القرارات النابعة عن الحدس فحسب والتي يميل الكثير من أصحاب الأعمال إلى الاعتماد عليها.

عملت "جوان" في بداية حياتها المهنية كمعلّمة، لكن بعد أن تفاجأت بتعيينها كمرشدة توجيهية في المدرسة الابتدائية التي كانت تعمل بها، وأدركت كم أن تلك الوظيفة تُشعرها بالاكتفاء الذاتي، قررت أن تعود إلى الجامعة لتحصل على شهادة في العمل الاجتماعي. وبعد بضعة أعوام، قررت أن تخوض غمار العمل الحر وقد حصلت على قرضٍ من شقيقتها. فعملت كمعالجة نفسية للعائلات على حسابها الخاص، واستقطبت زبائنها الأولين من بين أصدقائها وزملائها القدامى في العمل وعائلات تلاميذها. ولكن، سرعان ما أدركت "جوان" أنها بحاجة إلى مدخول أكثر ثباتاً

لتتمكن من تغطية تكاليف التأمين الصحي، ورهنها العقاري وتكاليف منزلها الأخرى. وقد أمضت أسابيع وهي تحاول تحديد مواعيد مع أطباء محليين وموفّري خدمات التأمين على أمل أن يرسلوا لها المرضى. وقد فعل البعض ذلك بالفعل، لكنهم لم يرسلوا إليها ما يكفيها.

وفي لحظة يأس، اتصلت "جوان" بـ"ماري لويز"، وهي مديرة المدرسة التي كانت تعمل فيها قديماً وصديقة مقرّبة لها. وقالت لها بصوتٍ يملؤه الشجن: "كنت أعرف أن العمل على حسابي الخاص لن يكون أمراً سهلاً، لكنني قد لا أتمكن حتى من الاستمرار في أقل من سنة".

فأخبرتها "ماري لويز" عن زوجها قائلةً: "غيّر "فين" عمله 3 مرات قبل أن يجد المهنة التي يريد اعتمادها"، وكان زوجها قد حقق أرباحه الأولى من موقع إلكتروني لبيع القمصان على الإنترنت. وتابعت "ماري لويز" قائلةً: "عليك أن تستمري في المحاولة، عليك أن تحاولي كل شيء يا "جوان". حاولي القيام بأمرٍ ما على الإنترنت، فهذا أهم عنصرٍ للمستقبل".

ترددت "جوان". فهي كانت تفكر في الواقع في إنشاء موقعٍ إلكتروني صغير لنفسها، بيد أن حدسها دفعها لإنفاق ما يكفي على إدراج اسمها ومعلومات الاتصال بها. وقد أخبرتني "جوان" عن طريقة تفكيرها في البداية، فاعترفت لي أنها تساءلت من قد يبحث عن معالجٍ نفسي على الإنترنت.

غير أن تعليق "ماري لويز" دفع "جوان" لإعادة النظر في افتراضاتها وذلك باستخدامها لنظرية 10-10-10 التي غالباً ما كانت تلجأ إليها في حياتها الشخصية. وقد وجدت أن السؤال الذي ينبغي بها طرحه على نفسها هو سؤالٌ مالي. فهي تريد أن تعرف "كم من المال عليّ أن أستثمر في تسويق نفسي على الإنترنت؟"

ولكي تتمكن من استخدام نظرية 10-10-10 بشكلٍ معمّق، عرفت "جوان" أن أول ما عليها القيام به هو جمع بيانات فعلية.

ولم يستغرق الأمر الكثير من الوقت. فقد أجرت بحثاً صغيراً على الإنترنت واكتشفت أن عدداً كبيراً من المعالجين النفسيين من مختلف الاختصاصات كانوا يروّجون لأنفسهم على الإنترنت. ولم يكن ذلك بمجرد إدراج تفاصيل عن أساليب تدريبهم وعملهم، بل بعرض مداخل لمدونات من المرضى، وفيديو كليبات، وصور ومدونات إذاعية. وعندما اطّلعت "جوان" على لوائح الرسائل والمعارض، علمت أن الزبائن المحتملين كانوا يستخدمون هذه المواقع الإلكترونية لاختيار معالج نفسي والتعرف عليه أكثر.

وقد أقرت لي "جوان" قبل فترة قصيرة إنها تكره المجازفة. وقد تابعت قائلةً: "لكنني اليوم وقد أصبحت أعمل بمفردي، عليّ أن أعتاد على المجازفة وأن أجد طرقاً لإدارتها. وقد بيّنت لي نظرية 10-10-10 أن عدم إنفاقي للمال يشكّل مجازفةً أكبر من منظارٍ عملي". فاستثمرت "جوان" في نهاية المطاف 5000 دولار لتصميم موقعها الإلكتروني، كما أنها تسجلت في دورةٍ تدريبية لتتمكن من إدارته بنفسها. وقد استمتعت "جوان" كثيراً في عملها الجديد ـ كما أنه كان مثمراً للغاية بالنسبة إلى مهنتها ـ حتى أنها باتت تفكر اليوم، وبعد سنتين، في توسيع حضورها الرقمي من خلال مجلة إخبارية يتم إرسالها عبر البريد الإلكتروني بعد الاشتراك بها، بهدف الوصول إلى الزبائن الجدد الذين استقطبهم الموقع الإلكتروني.

وبالمناسبة، يبلغ عدد هؤلاء الزبائن ما يكفي ليستمر عمل "جوان" الجديد في الوقت الحالي، لكنها لا تنوي التوفير من التكاليف التي تنفقها لدعم حضورها على الإنترنت. فأكثر ما تعلمته من تأسيسها لعملها الخاص هو أنه يستحيل أن تسمح لنفسك بالتغيب عن ساحة عملك ولو لفترةٍ قصيرة.

عليك أن تستمر في المضي قدماً، وتستخدم كل الأدوات المتوفرة

لديك، لتحسّن عملك، ليس في الوقت الحالي فحسب، بل للأشهر والسنين التالية.

الحدس، ثم الحدس، ثم الحدس لا يكفي

بعد أن بدأت أقوم بالأبحاث لكتابة هذا الكتاب بفترةٍ قصيرة، أرسلت لي صديقتي بريداً إلكترونياً تقول فيه: "بحثت عن فكرتك على محرك البحث غوغل، وأظن أنك على علمٍ بكل المدربين على فن الحياة الذين يستخدمون نظرية 10-10-10 في العالم".

في الواقع، لم أكن على علمٍ بالأمر إطلاقاً. فكل مستخدمٍ لنظرية 10-10-10 قابلته حتى الآن كان شخصاً مثلي، ينشر هذه النظرية وحده، أو في بعض الحالات القليلة، بمساعدة صديق أو شريك.

لكن، منذ ذلك الوقت، أدركت أن نظرية 10-10-10 أصبحت تشكّل علبة أدوات للعديد من الأشخاص الذين يعملون في مجال المساعدة - كالمعلّمين، والممرّضين، والمعالجين النفسيين، والأطباء النفسيين. فـ"آنا جولز" مثلاً، وهي مرشدة نفسية للعائلات في ولاية "ماساتشوستس"، تستخدم نظرية 10-10-10 لمساعدة الأهل الذين يجدون صعوبة في التخلي عن أولادهم بعد أن ينموا ويتطلّعوا إلى تحقيق استقلاليتهم. أما "ميدوو ديفور"، وهو مدرِّب على فن الحياة يعمل على الإنترنت، فيستخدم نظرية 10-10-10 مع الزبائن الذين يواجهون مشاكل جمة في علاقاتهم الزوجية وقضايا التوازن في حياتهم المهنية. أوتتذكرون "هايدي"، المعلمة التي استخدمت نظرية 10-10-10 لتستجمع الشجاعة الكافية وتجرّب المواعدة على الإنترنت؟ فهي أيضاً تستخدم نظرية 10-10-10 في صفوف التعليم، وتطلب من تلامذتها في الصفوف العليا أن يحددوا قراراً واحداً هاماً في حياتهم ويطبقوا عليه تحليل 10-10-10 بطريقة ارتجاعية، أي يبرزون الأمور التي كانوا ليفعلونها بطريقةٍ مختلفة لو فكروا بنتائجها بصورة منهجية.

وقد قالت لي "هايدي" بالاستناد إلى خبرتها: "غالباً ما نعجز عن رؤية الأطفال يتعلمون. لكن تلك الكتابات التي قدموها لي كانت أكثر كتاباتهم عمقاً وأفضل ما حصلت عليه منهم طوال السنة. فقد تفتحت عيون كل واحدٍ منهم تقريباً ـ وقد كان أولئك التلامذة صعبي المراس ـ وذلك بفضل العملية. وقد رأوا نتائج أعمالهم وأدركوا في بعض الحالات أنهم أخطأوا".

غالباً ما كانت "كمبرلي سميث ـ مارتينيز"، وهي طبيبة نفسية في "سان أنطونيو" بدأت للتو عملها في الحقل الخاص، تستخدم نظرية 10-10-10 في عملها السابق كمرشدة في نظام قضاء الأحداث. وقد كان المراهقون الذين تعتني بهم "كيم" غائصين في المصائب، حتى أن معظمهم كان على شفير الاستسلام والاستقالة من المجتمع بأكمله. ولمساعدتهم على تجاوز النتائج المحتملة لخياراتهم، حوّلت "كيم" نظرية 10-10-10 إلى عملية رسومية. فصارت تجلس مع كل زبون يافع وترسم جدولاً مؤلفاً من ثلاثة أعمدة وصفين. ثم كانت تكتب فوق كل عمود: 10 أيام، و10 أشهر، و10 سنوات. أما على الجوانب، فكانت تضع بجانب أول صف علامة "مع" وبجانب الصف الآخر علامة "ضد". وكانت بعد ذلك تعمل هي والزبون على حل المشكلة عبر جدولة نتائجها.

يوم تحدثت إلى "كيم"، كانت قد طبقت للتو نظرية 10-10-10 على مراهقة حامل كانت تحاول الاختيار بين البقاء مع عائلتها التي تعارض وضعها وإنما تعيش استقراراً، أو الانتقال لتسكن مع صديقها المحب وإنما غريب الأطوار بحكم تعاطيه المخدرات. وبفضل نظرية 10-10-10، اختارت الشابة في النهاية البقاء في منزلها، بعد أن أدركت أن عائلتها ستوفر لها بيئةً تسمح لها بالعودة إلى العمل بعد أن يولد طفلها. وعلى الرغم من أنها ستشتاق لرفقة صديقها، إلا أنها في نهاية المطاف وجدت أنها تقدّر احتمال الاستقلالية أكثر.

وقالت لي "كيم": "في الواقع، لا أعرف ما الذي قد يحصل لتلك الشابة". كما أنها أشارت إلى أن كل زبائنها لديهم فرداً واحداً على الأقل من عائلاتهم متوفياً أو مسجوناً. وتابعت قائلةً: "لا يتطلّع الأولاد الذين أتعامل معهم إلى المستقبل أبداً. غير أن نظرية 10-10-10 تعطيهم لمحةً صغيرة عن أمرٍ لا يرونه عادةً - وهو صورتهم في المستقبل. فلا يعتمد الأمر على مجرد الحدس، ثم الحدس، ثم الحدس".

اثنا عشر رجلاً غاضباً

في وقت لم أكن فيه أَكْبُرُ زبائن "كيم" بكثير بعد، اتخذت قراراً جريئاً في العمل صار سري الذي كتمته لستة عشر عاماً. ولم أتمكن من تخطي ذلك الفصل المؤلم من حياتي الخاصة وتفهّمه وتقبّله سوى بفضل نظرية 10-10-10.

كان ذلك في العام 1985. كنت في السادسة والعشرين من عمري، وكنت أعمل في وكالة الأنباء أسوشييتد برسّ في ولاية بوسطن كمشرفة في الدوام الليلي.

يا لها من مزحة! وليس ذلك لأن فتاةً في السادسة والعشرين من عمرها تعجز عن تأدية دور مديرة. فذلك يحدث دوماً في الشركات العائلية والشركات الصغيرة. لكن ذلك لا يحدث غالباً - ولأسبابٍ منطقية - عندما يكون الموظفون أعضاءً غريبي الأطوار في اتحاد قديم متورط في مباراة حامية مع الإدارة منذ زمنٍ طويل.

صار بإمكانك أن تتخيل كم فرح هؤلاء الموظفون برؤيتي. لم أكن متسلّحة سوى بأربع سنوات من الخبرة في عملي في صحيفة وبتفاؤلي العظيم تجاه وظيفتي تلك، ولا بد من أن ذلك أثار جنونهم وخلق لديهم رغبةً في قتلي.

حتى أنا لم أكن مجنونةً بحبهم، أو معجبة بغرورهم وتكبرهم. وبما أنهم لم يتمكنوا من صب جام غضبهم على الإدارة العليا، كان بعضهم يفجره علي. وقد أعلموني بأنهم لا يثقون بأي شخصٍ يعجز عن تسمية البلدة الإيرلندية حيث مسقط رأس والدتهم. كما حرصوا على إخباري أن الجامعة ليست سوى للأثرياء المدللين، أما جامعتي أنا بالتحديد، فكانت للأثرياء المعتوهين والمدللين. كانوا يغادرون في الرابعة من كل صباح لفرصة "الغداء"، وكان بعضهم يعود دوماً بعد ساعةٍ وهو في حالة يرثى لها من الثمالة. كنت أطلق على موظفيّ لقب "اثني عشر رجلاً غاضباً" أمام أصدقائي، وهذا تماماً ما كانوا عليه. (ولم يكن هناك أكثر من خمسة منهم في كل ليلة.)

لم أكن أمانع أساليب إزعاجهم البسيطة ـ كما عندما كانوا ينادونني بـ"الآنسة هارفرد" أو يتركونني في وسط الظلمة وحيدة بعد قطعهم للتيار الكهربائي. إنما ما لم أكن قادرة على تقبّله هو دخول بعضهم إلى الحمام الذي كان يبعد حوالي 10 أقدام عن مكتبي ويتظاهرون ـ أو على الأقل كنت أقول لنفسي إنهم يتظاهرون ـ بـ"تمتيع" نفسهم أثناء مناداة اسمي.

دامت وظيفتي كمشرفة ليلية فترة عام تقريباً. وطوال تلك الفترة، لم أشكُ لمديري ما كان يحصل. ولم أخبر أهلي، أو أي صديق أو زميل، أو الرجل الذي كان زوجي في ذلك الحين عن الأمر قط. أول شخص أخبرته بذلك كان "جاك". وكنت أبلغ من العمر اثنين وأربعين عاماً.

وجاء رده كالتالي: "ألا يزال أولئك الأوغاد أحياء؟ لأنني أريد أن أقتلهم".

ثم سألني بجدية أكبر: "لماذا لم تضعي حداً للأمر؟"

فأطلعته على طريقة تفكيري في ذلك الوقت، واستخدمت نظرية 10-10-10 بطريقة ارتجاعية.

نكّرته أولاً بالسياق الذي كنت فيه. ففي العام 1985، كان مفهوم "التحرش الجنسي" يلوح في الأجواء، لكنه كان لا يزال في انتظار اكتساب نوعٍ من الثبات. فقد كانت معظم النساء في تلك الحين يحاولن إثبات أنفسهن في عالم العمل، وكل من كانت تشكو بشأن أوضاع العمل السيئة كان يتم تصنيفها كامرأة متذمرة ويتم طردها أو نقلها بسرعة إلى أقسام بعيدة كل البعد عن العمل الفعلي. ولتتمكن من الاستمرار، كان عليها أن تثبت أنها قادرة على ملء مكان الرجل الذي سيحل محلها - أو أكثر. لست أقول إن تلك الظروف كانت صحيحة؛ ولم أكن لأسمح لابنتيّ أن تعملا في ظروف مشابهة. بيد أن الواقع في تلك الفترة فرض عليّ التصرف هكذا، وشأني شأن الكثير من نساء عصري، اضطررت إلى اختيار معاركي.

لو قمت بالإبلاغ عن تصرفات "الاثني عشر رجلاً غاضباً"، لما كنت بعد عشر دقائق قد ربحت أي شيء، بل كنت قد خسرت الكثير. فبصفتهم أعضاء اتحاد، كان من المستحيل طردهم من دون إقامة شكاوى ودعاوى والقيام بإجراءات طويلة. فكان سينتهي بي الأمر وأنا أدير مجموعةً من الرجال الذين يكرهونني أكثر من أي وقتٍ مضى. كان بإمكاني أن أطلب من مديري أن ينقلني إلى الدوام اليومي، ولكن ما لم أخبره السبب، كان سيبدو الأمر وكأنني أتذمر من ساعات العمل أو أنني لا أملك القدرة الكافية لأعمل كمديرة.

لكنني كنت أعرف أنني إذا لزمت الصمت، فسوف أعود بعد عشرة أشهر تقريباً إلى الدوام اليومي منتصرة. كان يصعب، في تلك الأيام، التقدم في مجال الصحافة من دون العمل في الدوام الليلي؛ فكان ذلك بمثابة الطقس الإلزامي للانتقال من مكان إلى آخر. وإذا تمكنت من الاستمرار، كنت سأحظى بالاكتفاء لمعرفتي بأنني لم أسمح للأوغاد بالتغلب عليّ.

أما لو تذمّرت، فبعد عشر سنوات، كنت سأُعرف في مجال عملي بـ"الفتاة التي لم تتحمل مزحة"، إذ كان "الاثنا عشر رجلاً غاضباً" سينكرون على الأرجح ما حصل. وفي حال لم أتذمر، كنت سأُعرف بالمرأة التي انتصرت في اللعبة متصدّرةً أعلى المراتب وهي تلعب بشروط الرجال.

لم يكن القرار الذي اتخذته في تلك الفترة خاطئاً للغاية، وهذا ما أثبتته مسيرتي المهنية. لكنني دفعت أيضاً ثمناً لصمتي. فقد بقيت أشعر بالانزعاج في المكتب بعد مضيّ عامٍ وأثناء دوامي اليومي. لم أكن أعرف ما السبب تحديداً، حتى أنني لم أفكّر عندها بربط الأمر بقصة "الاثني عشر رجلاً غاضباً". استقلت أخيراً من وظيفتي لألتحق بكلية الأعمال. لكن، كلما كان موضوع تولي منصب المدير يبرز، كنت أشعر أن ثقتي بنفسي تتدهور. فما مدى معرفتي بالأمر؟ أنا لم أقم يوماً بإدارة أحد فعلياً، فقد تمرّد موظفيّ عليّ.

كم يبدو لي هذا الأمر محزناً اليوم. فبواسطة نظرية 10-10-10، توصلت إلى فهم أنني بتحملي "للاثني عشر رجلاً غاضباً"، قد تعلمت أكثر بكثير عن الرجال والإدارة وعن نفسي مما كنت سأتعلمه لو أنني ثرثرت أو هربت من الأمر. حتى أنني أستخدم هذه التجربة اليوم عندما أحاضر في مركز "بابسون كولدج سنتر" لتدريب النساء على تولي مناصب قيادية. تطورت ظروف العمل بالنسبة إلى النساء بشكلٍ كبير في السنوات الثلاثين الأخيرة، ولن تجد معظم تلميذاتي أنفسهنّ في مواجهة الوضع نفسه الذي واجهته أنا. لكن لا بد من أن يجدن أنفسهن في مواجهة معضلات صعبة حيث عليهن اتخاذ قرارٍ ما يكون لديه تأثيرٌ عميقٌ ودائمٌ على تحديد هويتهن. لذا، أوصي تلميذاتي بعدم اتخاذ أي قرار إلا إذا تمكّن من تفسيره لأنفسهن وللآخرين.

ولا! أنا لا أستخدم حكاية طردي الأولى لأضرب بها المثال، بل أستخدم الثانية.

"أنت فعلت ذلك بنفسك"

كان ذلك في تشرين الأول/أكتوبر من العام 2001 عندما سافرت إلى نيويورك لأقابل "جاك" للمرة الأولى. كان قد تقاعد لتوه بعد أن حقق عشرين عاماً من النجاح الباهر في عمله كرئيس مجلس إدارة شركة "جنرال إلكتريك" ومديرها التنفيذي. وكان عندها يقوم بجولته الدعائية للترويج لسيرة حياته التي احتلت المراتب الأولى من المبيعات. وكان قد تم تعييني لمقابلته لمجلة إتش. بي. أر.

كان "جاك" معروفاً بكونه جذاباً ومتشبثاً برأيه. فعندما اتصلت به للاتفاق على موعدٍ للمقابلة، لم يخفِ علي كم كان يحتقر مجلتنا الأكاديمية. (فقد قال بالحرف الواحد، على ما أظن: "لا أقرأها إطلاقاً"). فوصلت إلى مكتبه لإجراء مقابلتنا وأنا بحال مزرية من كثرة القلق، ومتسلّحة بمجموعة من الأسئلة التي حضّرتها بدقةٍ فائقة.

لست واثقة كم من الوقت استغرقنا لنقع في الحب في ذاك اليوم. ولا يمكنني أن أفسّر كيف حصل ذلك. فقد سألت "جاك" سؤالاً عن القيادة، وأجابني مستخدماً بضع أفكار كنت قد قرأتها في سيرته الذاتية. ثم سألته عن الاستراتيجية، فحصل الأمر عينه. أما عندما سألته سؤالي الثالث، أبدى امتعاضاً وكأنه قد سئم منّي. فأمرني قائلاً: "أطفئي آلة التسجيل تلك". وعندما لبيت طلبه بحكم الواجب، سألني: "هل تواعدين أحداً؟" فأجبته، وأنا مرتبكة، أنني أواعد طبيباً في "بوسطن"، وكان ذلك صحيحاً بالفعل، لكن علاقتي به كانت سطحية. فقال لي "جاك" بنبرةٍ واثقة: "تخلصي منه، فهو ممل". وأضاف قائلاً وكأن لديه بعد نظر: "هو لا يصلح لك في كل الأحوال". ثم سألني "جاك" لماذا انتهى زواجي. وكان سؤاله مباشراً، وكردة فعلٍ تلقائية، جاء جوابي أنا أيضاً مباشراً، فأقريت له قائلةً: "كان زوجي السابق ليقول لك إنني لم أحبه يوماً، لكننا أمضينا ستة عشر عاماً أتظاهر أنا بحبه وهو يتظاهر بحبي. في النهاية،

قررنا أن نضع حداً لتظاهرنا". نظر "جاك" في عيني وأومأ برأسه وكأنه فهم تماماً عما كنت أتحدث. ثم دُهشت إذ وجدت أن حديثنا انتقل إلى موضوع الزواج وطبيعته المخيفة، ولغز الحب الذي يعجز أيٌّ كان عن فهمه.

بعد نصف ساعة، وبعد أن تحوّلت "المقابلة" بشكلٍ مخيف إلى مناقشة تدور حول الحياة الخاصة والحميمة لكلانا، عادت آلة التسجيل لتعمل، وتحدثنا في الساعة الأخيرة من لقائنا عن دمج الشركات وشرائها، وعن التغيرات التكنولوجية في سوق البورصة، ودور الموارد البشرية وبرنامج تحسين النوعية المعروف باسم "سكس سيغما".

عندما وقف "جاك" على باب مكتبه ليودعني، قال لي: "لست كما توقعتك إطلاقاً". فأجبته: "ولا أنت".

في الأسابيع القليلة التالية، كنا نتحدث أنا و"جاك" على الهاتف باستمرار - ظاهرياً عن تقدم المقال، لكننا في الواقع كنا نتكلم على كل الأمور الأخرى كذلك، كالسياسة والأفلام وأولادي وأولاده والدين وكرة المضرب والحقيقة المرة التي تقول إنني لا ألعب الغولف. فقد بدا وكأننا نحتاج إلى إخبار بعضنا أموراً كثيرة.

سافرت بعد شهرٍ إلى نيويورك ليتم التقاط صورة لي مع "جاك" كان سيتم عرضها في صفحة رسالة المحرر في مجلة إتش. بي. أر. كانت تغمرني سعادةٌ عارمة (لم أجد لها تفسيراً) لأنني كنت سأراه مجدداً. كنت أرتجف بكل ما للكلمة من معنى وأنا في المصعد، وعندما دخلت إلى مكتبه، هبّ إلى ملاقاتي بيدين ممدودتين ووجهٍ يشعّ. ثم تصافحنا على نحوٍ غريب.

ذهبنا بعد ظهر ذلك اليوم لتناول الغداء، وأقرّينا بمشاعرنا، ثم قرّرنا أنه من المستحيل أن يحصل أيّ شيءٍ بيننا، نظراً إلى الظروف.

لكن، بعد بضعة أسابيع، حصل شيءٌ بيننا.

وقمنا بذلك بإنشاء خليطٍ ممتاز لخلق فضيحة - فمديرٌ تنفيذي متزوج ومعروف مع امرأةٍ تصغره بكثير تابعة لهارفرد. كان ذلك يوم السعد بالنسبة إلى الإعلام. ولكن، إذا كان الإعلاميون يستمتعون بذلك، فنحن لم نكن نستمتع إطلاقاً. فعلى الرغم من أن "جاك" وزوجته كانا يتناقشان بأمر الطلاق بين الحين والآخر، وكانا يعيشان معظم الوقت كلٌ منهما في قارةٍ مؤخراً، إلا أننا لم نكن نقدر لنغلّف واقع أن علاقتنا بدأت قبل أن تنتهي علاقتهما قانونياً. لذا، وبسبب الضجة التي أثيرت حول الموضوع، سمحنا، للأسف الشديد، بأن يتم خرق الحياة الخاصة لزوجة "جاك".

كما أنني ذُهلت بحالة الاضطراب الفظيعة التي تسببت بها في مجلة إتش. بي. أر. في حين لم تبصر مقابلتي مع جاك النور يوماً، انتاب بعض أفراد فريق عملي الغضب الشديد حيال تصرفي السيء - وأرادوا منّي الرحيل. وقد قال لي أحدهم يوماً بسخط: "أنت من فعلت ذلك بنفسك بعد أن فضّلت حياتك الشخصية على المسؤولية التي تحملينها تجاه المجلة".

طبعاً، كان محقاً تماماً. فقد تسبب قراري بتمضية حياتي مع "جاك" بإثارة ضجة كبيرة في مجلة إتش. بي. أر حتى أنني اضطررت إلى الرحيل.

إذاً، لماذا لم أفعل؟ عندما أعود بالذاكرة إلى فترة الأربعة أشهر تلك، وأرى كيف تمسكت بوظيفتي مع العلم أنه ما كان يجدر بي ذلك، أجد أن التفسير الأفضل لذلك هو أن الأحداث كانت تقع بسرعةٍ فائقة إلى حد أنني عجزت عن التصرف بحسب ما كانت تمليه علي إرادتي. صحيح أنني كنت أستخدم نظرية 10-10-10 في حياتي. لكن كانت هناك شاحنات من محطات تلفزيونية أيضاً متوقفة أمام باب بيتي. وكان الصحفيون يتصلون بأهلي ويقرعون باب زوجي السابق. حتى أن مصوّراً قد لاحقني عندما

كنت أُقلُّ "ماركس" إلى الطبيب ليخضع لفحص المكورات. كنت أتلقى النصائح من كل حدبٍ وصوب ـ من "جاك" والمحامين والزملاء والعائلة والأصحاب ورفاقي في الجامعة، وحتى من الغرباء على الطريق. فقد اقترب منّي كاهنٌ في السوبرماركت وقال لي إنه يصلّي من أجلي. وعندما كنت أمارس الرياضة على آلة المشي في صالة الرياضة المحلية، وإذ كنت أحاول أن أتصرّف بشكلٍ طبيعي أثناء المصيبة، كنت أشاهد مجموعة من "الخبراء" على التلفاز يتناقشون حول أفضل وسيلة ينبغي بي اتّباعها للتعامل مع مشكلتي. وعلاوةً على ذلك، كنت أستمع إلى حدسي يصرخ بي قائلاً: "استقيلي الآن!" في حين، ويقول لي "اصمدي وكافحي" في حينٍ آخر. ووسط كل هذه الضجة والحيرة، لم تخذلني نظرية 10-10-10. بل أنا خذلتها.

ففي النهاية، طردتني مديرتي قائلةً: "لن. تعملي. أبداً. بعد. اليوم".

لا بد من أنها تحدثت إلى السيد "شيبيلي".

حسناً، بإمكاني اليوم أن أمزح بشأن الموضوع. لكنني في الواقع قلبت حياة عائلتي رأساً على عقب، وسلطت الأضواء على عائلة "جاك"، الأمر الذي كانوا يحتقرونه. كما أنني تسببت في إيذاء زملاء كنت أعتبرهم أصدقاء. وخلقت فوضى عارمة في مجلّةٍ محترمة. وقد كان طردي كارثةً لم أشهد لها مثيلاً، والذنب كان ذنبي أنا وحدي.

قوة 10-10-10 في العمل

ما كان يجب أن تسير الأمور على ذلك النحو.

ففي أكثر الأوقات ـ في معظمها في الواقع ـ يمكن اتخاذ قرارات العمل بشكلٍ منفصل والنظر فيها من منظار القيم والتفضيلات والحاجات والمخاوف، وتحليل كل جزءٍ منها، وإيجاد الحلول المنطقية لها بعد التفكير

المعمّق. فلا تختلف قرارات العمل بهذا الشكل عن المشاكل التي نواجهها في علاقاتنا الشخصية؛ إذ لكل قرارٍ نتخذه نتائج نحصدها إما الآن أو في المستقبل. علينا مواجهة تلك النتائج بصفاءٍ ذهني وشجاعة مطلقة، وعندئذٍ يمكننا أن نقرر ما نوع الحياة التي نريد أن نعيشها.

منذ أن بدأت بالعمل في ذلك المتجر في "كايب كود"، تعلّمت أن العمل قادرٌ على جرّنا إلى لحظات من الحيرة الفظيعة والنزاع الصعب. لكنني فهمت أيضاً أن العمل الذي تختاره بإرادتك قادرٌ على منحك معنًى وغرضاً تعيش لأجله وسعادةً أكبر. تستمر مهنتي اليوم في مساعدتي على اكتشاف العمل وطريقة تعامل الناس معه وإعطائه من طاقتهم وإبداعهم وأملهم وشغفهم.

لأن في العمل كرامة.

ونظرية 10-10-10 تساعدك في الحفاظ عليها.

الفصل السادس

يمكنك الوصول إلى هدفك بدءاً من هنا

رسم خطوط مهنتك

باستخدام نظرية 10-10-10

استراتيجية تنافسية... أسواق عالمية... سياسة مالية... هذه هي أنواع مواضيع العمل الدسمة التي كنا نتوقع أنا و"جاك" أن نسمع عنها عندما بدأنا ندعو الناس لإرسال أسئلتهم فنجيب عنها في عمودنا الأسبوعي.

وقد تلقينا أسئلةً تدور حول تلك المواضيع نوعاً ما.

بيد أننا تلقينا أسئلةً عن معضلات مهنية بشكلٍ أكبر ـ وأكبر بكثير. في الواقع، ما زلنا حتى اليوم نستلم رسائل يعبّر أصحابها عن قلقهم بشأن الديناميكية المرعبة التي يجب اتباعها لاختيار الوظيفة الصحيحة والتقدم فيها.

نحاول أنا و"جاك" الإجابة على الكثير من الأسئلة المهنية التي نتلقاها، لكننا غالباً ما نجد أنفسنا في وضعٍ حرج إذ إن كل رسالة نتلقاها تكون شخصية وتستند إلى مبادئ صاحبها. فالرسائل النموذجية التي نتلقاها تكون على النحو التالي: "أحلم بمهنةٍ في عالم الموسيقى، لكنني أخشى ألا أتمكن يوماً من تسديد ثمن منزلٍ وسيارة وتغطية تكاليف تعليم أولادي. فكيف أختار؟" أو تشكو لنا مراسلةٌ أخرى أن رغبتها في تحقيق إنجازاتها المهنية لا تتوافق مع إلحاح عائلتها عليها لكي تخفف من درجة الإرهاق. فسألتنا قائلةً: "لماذا لا يستوعب أحدٌ في منزلي أنني أحب عملي؟ فأنا أريد أن أسافر وأريد أن أعمل لساعةٍ متأخرة. أنا لا أشعر بالإرهاق، بل على العكس، أشعر بالاكتفاء الذاتي".

إيجاد الحل والتقدم

عندما تصبح المعضلات المهنية متضاربة ومستندة إلى المشاعر، وهي الحال في معظم الأوقات، تدفعك نظرية 10–10–10، وذلك لما تتميز به من شدة وصرامة، إلى تنظيم المزيج المؤلف من حاجاتك وأحلامك وطموحاتك وافتراضاتك، والذي يصعّب عليك إيجاد الحل المناسب والتقدم. فنظرية 10–10–10 تكون بمثابة مرشدٍ لك أثناء قيامك بدراسة خياراتك واستكشاف المجهول، ومقارنة كل ذلك بقيمك وأهدافك. كما تساعدك نظرية 10–10–10 على تفسير قرارك لنفسك ولكل "العناصر" التي قد تتأثر به، وذلك كونها نظريةً واضحةً شفافة.

اقتربت منّي في خلال مؤتمرٍ عُقد قبل عامين في فلوريدا "كارول

آن"، وهي أمٌّ عزباء ووكيلة عقارات تعمل في المجال منذ زمنٍ طويل. كانت طويلةً شقراء، ترتدي اللون الأصفر الفاتح، وتتميز بشخصيتها الجريئة والاجتماعية ـ فهي أشبه بالنساء التي كان يُطلق عليهن في ما مضى لقب "المتحررات". وكان ابنها الوحيد قد انتقل من المنزل بهدف متابعة دراسته الجامعية، فأخبرتني "كارول آن"، وقد ارتسمت على وجهها ابتسامة، أنها باتت مستعدة أخيراً للتمتع بوقتها مع أصدقائها بدلاً من أن تهرع يومياً إلى منزلها بعد العمل.

غير أن شركة "كارول آن" كان لديها خطة أخرى لها. فقد أرادت الشركة نقل "كارول آن" من "طامبا" حيث عاشت وعملت لعشرين عاماً، إلى مكاتبها الرئيسية في "هيوستن" لتخضع للتدريب على مستوى المؤسسة. وقد أغراها المنصب والمقام وارتفاع الراتب بشكلٍ كبير. إلا أنها لم تُعجب كثيراً باحتمال أن تكون وحيدة.

ونزولاً عند رغبة "كارول آن"، بدأنا نطبّق نظرية 10-10-10 معاً.

كانت تعرف "كارول آن" أن ترقيتها ستخلق لديها في إطار العشر دقائق، وحتى بعد ذلك بأسابيع، فرحاً عظيماً. فسيسرّها كثيراً شعورها بأنها قد حققت إنجازاً معيناً وسيسهّل عليها ذلك تسديد القرض التعليمي الذي أخذته من أجل ابنها. حتى أنها ستكون متحمسة لإيجاد منزلٍ صغيرٍ في سوق المشترين في "هيوستن". فقد ضحكت من قلبها إذ قالت لي: "أحب أن أتمم صفقة".

لكن الصورة التي أرادت أن ترسمها لفترة عشرة أشهر كانت مختلطة. فقد قالت لي "كارول آن": "ستكون وظيفتي رائعة، وإنما حياتي الاجتماعية معدمة. فأنا لا أعرف أحداً في "تكساس". وبعد عشرة أشهر ستقتلني الليالي الموحشة".

وماذا بعد عشرة أعوام؟ فكرت "كارول آن" قليلاً قبل أن تجيبني.

ثم قالت: "سيتضمن حسابي المصرفي عندئذٍ مبلغاً محترماً وسأحظى بمعاش تقاعدي ممتاز. وعليّ أن أعترف أن الأمر سيعجبني كثيراً خصوصاً أنني مررت بمصاعب مالية كثيرة في حياتي". ثم أخذت نفساً عميقاً وقد انعكس التناقض الذي كانت تشعر به على وجهها إذ قطّبت حاجبيها وغرقت في التفكير، وقالت: "لكنني سأكون قد خسرت كل أصدقائي".

فقلت لها أنا بغية اختبارها لا أكثر: "ستفقدين بعض الأصدقاء. فهذا يحصل دوماً عند الانتقال من مكانٍ إلى آخر. لكنني واثقة من أنك ستكتسبين أصدقاء جدد بفضل شخصيتك".

فوافقتني الرأي قائلةً: "ربما. حتى أنني قد أجد لنفسي حبيباً". وضحكت مجدداً.

وقد فاجأتني "كارول آن" بعد ذلك.

فهي قد أعلنت قائلةً: "حسناً، في الواقع أنا لا أريد أن أستمر في قطع بطاقات الحسومات من مجلات السوبرماركت. أريد أن تكون فترة تقاعدي جميلة ومريحة. وأنا أريد هذه الوظيفة الجديدة. فسوف يكون الأمر ممتعاً. ليس هناك من بائعةٍ أفضل منّي في الشركة، سَلي أيّاً كان عن ذلك".

وإنما قبل أن أتمكن من تهنئة "كارول آن" بقرارها، قامت هي بمناقضة نفسها إذ قالت: "لكن لا يمكنني أن أغادر أصدقائي".

فسألت "كارول آن" إذا كانت المشكلة الأساسية لا تكمن في كونها ستغادر أصدقاءها بقدر ما هي لحظة تخبرهم بأنها ستغادرهم. ربما كانت تخشى أن يبدو قرارها بالنسبة إليهم وكأنها تقول لهم إنها تهتم لأمر المال أكثر مما تهتم لأمرهم.

فسألتها بإلحاح: "هل تعتقدين أن أصدقاءك سيغضبون منك إلى

الأبد؟ ففي الواقع، قد يتفهم البعض الأهمية التي تعطينها للأمان المادي".

بدأت عندئذٍ ترتسم على وجه "كارول آن" ابتسامة. فقالت: "فهمت ما تريدين قوله. فبعد عام، لن أتذكر حتى اليوم الذي أخبرتهم فيه أنني سأغادر". ثم أمسكت "كارول آن" بيدي وقالت بثقة: "لا يمكنني أن أجعل حياتي تدور حول الخوف. سوف أقبل بالترقية. لطالما عرفت أنني أريد ذلك".

كانت نظرية 10-10-10 شريكتها في اتخاذ ذلك القرار.

نبعت معضلة "كارول آن" من التضارب القائم بين السعادة التي كانت تعيشها في حياتها القديمة والوعد في عيش حياةٍ جديدة. لكن هناك ثلاث قضايا أخرى تثير عادةً المآزق المهنية، وإذا أردنا تصنيفها، نحصل على النتيجة التالية: "أخشى أن أكون في الوظيفة الخطأ" و"أظن أن حياتي المهنية تراوح مكانها" و"إن التوازن الذي عليّ أن أقيمه بين حياتي المهنية وحياتي الخاصة يثير جنوني".

آمل أن تتمكن من النظر في كل من هذه المشاكل على حدة، وتقترح أساليب للتفكير بها بعمق، عندها ستتمكن من توفير معلومات أكبر تسلّح بها نظرية 10-10-10 فتصبح أكثر ثباتاً وتساعدك في إيجاد الحل المستديم والذي يناسبك في مهنتك المقبلة.

ماذا عليّ أن أفعل؟

عندما أحاضر في حرم الجامعات، غالباً ما يُطرح عليّ كيف قررت أن أصبح صحفية.

وعادةً أجيب قائلةً: "لا أظن أنني قررت ذلك يوماً. كنت أعرف ذلك - لطالما كنت أعرف أنني اريد أن أصبح صحفية - فلم يكن هناك من أمرٍ آخر يمكنني القيام به في حياتي". ولأثبت ذلك، أعترف أنني كنت في

الصف الابتدائي الرابع أدوّن مذكراتي في دفترٍ صغيرٍ مزيّن يدوياً، وكنت قد كتبت على الغلاف ما يلي: "سوف أكتب في هذا الدفتر كل ليلة لأتمرن من أجل مستقبلي". (أجل، استخدمت "سوف". يا للفظاعة). في الصف الابتدائي العاشر، كنت قادرة على تسمية كل الصحف التي تصدر في كل مدينة أمريكية، وفي السنة الأولى في الجامعة، كنت أعلّق فوق سريري ملصقاً كبيراً للمراسلة الإيطالية التي لا تخشى شيئاً "أوريانا فالاتشي". فقد كانت مثالي الأعلى والصحفية المفضلة لديّ؛ كنت أتوق لأن أصبح مثلها.

حسناً، إنني بعيدة عن تحقيق ذلك الهدف بأشواط. لكن ذلك لا يمنع أنني حققت ما أردته منذ طفولتي، عندما كنت أتمرّن لمستقبلي في دفتر مذكراتي.

بيد أن ذلك في الواقع يجعلني استثناءً أكثر منّي قاعدةً. فقد أدركت من خلال كتابتي عن المعلومات المهنية، أن معظم الناس يتوصلون في النهاية إلى اكتشاف المهنة التي تناسبهم بواسطة إجراءٍ موسّع وتكراري. فهم يجرّبون نوعاً من العمل، ثم يتنقلون بين مجالات ومناصب أخرى متعلقة بعملهم، إلى أن يرسوا أخيراً في المكان المناسب.

لكن لسوء الحظ، قد يستغرق ذلك الإجراء عقداً أو أكثر، فتكون الحقيقة المضحكة المبكية أن المرء يكتشف أخيراً "ما يريد أن يصبح عليه عندما يكبر" بعد أن يكبر. وبالنسبة إلى النساء، قد يستغرق الأمر فترةً أطول، إذ غالباً ما يضطررن إلى التوقف عن عملهن لفترة وبعدها استئنافه وينبغي بوظيفتهن أن تكون مرنة، وذلك بسبب الإنجاب.

من هذا المنطلق، يمكنك استكشاف التقدم في مهنتك والوصول إلى النتائج التي تتطلّع إليها عاجلاً بدلاً من آجلاً. بيد أن نتيجةً كتلك تتطلّب منك إرادة صلبة لتحقيقها.

يمكن لنظرية 10-10-10 أن ترشدك في ذلك. إنما أنصحك أولاً أن تسأل نفسك أربعة أسئلة عن وظيفتك لتسهّل الموضوع عليك. ويجب أن توفر لك الأجوبة "البيانات" الضرورية التي تسمح لك باتخاذ قراراتٍ قيّمة لمهنتك.

هل تتيح لي وظيفتي العمل مع الأشخاص الذين أتفق معهم - أي الأشخاص الذي يشاركونني اهتماماتي في الحياة - أم أنني أضطر إلى الخروج عن طبيعتي والتظاهر وارتداء قناعٍ ما إلى أن ينتهي يومي في العمل؟ إن الكلمة الأساس في هذا السؤال هو "اهتمامات" - أي القيم والطباع التي تخلق لديك شعوراً بأنك بين ناسٍ طيبين. إذا كنت تتشارك الاهتمامات عينها مع زملائك، فإذاً أنتم تعتمدون الأسلوب نفسه في العمل، وتواجهون بعضكم بعضاً بشأن القضايا الصعبة بالقوة نفسها (أو الضعف نفسه حتى)، وتتلقون النكات نفسها في الاجتماعات. لست أقول إن الناس الذي يتشاركون الاهتمامات عينها متشابهون، لكنهم في غالبيتهم يشبهون بعضهم بعضاً.

لن أنسى يوماً تلك المرأة الرائعة - واسمها "ساني" - التي تعرفت إليها بواسطة عائلتي قبل بضع سنوات. فقد أخبرتني قائلةً: "عندما تخرّجت من الجامعة، كل ما أردته كان وظيفةً تسمح لي بارتداء الكعب العالي وبحمل حقيبة. فبالنسبة إلى فتاةٍ ريفية، ذلك يعني أنك قد صنعت من نفسك شخصيةً مهمة". ومن دون أن تولي الأمر المزيد من التفكير، شغلت "ساني" منصب مساعدة محامٍ.

بعد عامين، تركت العمل. وقد قالت لي إذ عادت بذاكرتها إلى تلك المرحلة من حياتها: "كانت تلك الفترة عذاباً. فلم يكن أحد يضحك على نكاتي، ولم يكن أحد يجد أن المناقشة أمرٌ مقبول بين الحين والآخر عندما يكون من الضروري حلّ بعض النزاعات، حتى أن أحداً لم يكن يحب الموسيقى التي أحبها".

ثم استخلصت قائلةً: "لا أقصد أن المكان كان سيئاً. لكنني أدركت أنه ليس المكانَ الذي يناسبني".

ثم عملت "ساني" في مجال تأمين الطعام ـ وعلى الأقل لم تكن الوظيفة تتطلّب بذلة رسمية ـ لكن، وإذ أضجرها العمل بعد عام، استقالت. ثم، ولكي تتمكن من تسديد الفواتير، عملت كمديرة مشاريع في شركة لبناء المتاحف. وأدركت "ساني" مباشرةً تقريباً أنها ستتوصل إلى أمرٍ ما. فقد أحبت الإبداع الذي يتطلبه العمل والجو الودود الذي يؤمنه. ولأول مرة، شعرت أنه ما من مشكلة بالنسبة إليها في التأخر في عملها، واقتراح الأفكار، والتواصل مع الزبائن. صارت تحصد الترقية بعد الأخرى حتى حققت اليوم النجاح في مجالٍ ذي صلة وهو إدارة الأكواريوم. وهي ترتدي قميصاً غير رسمي وسروالاً قصيراً وتنتعل صندلاً إلى العمل. كما أنها لا تملك حقيبةً عملٍ حتى. والأهم من ذلك أنها تقول: "أحب الناس الذين أعمل معهم. فنحن نتفق على الأمور التي تهمنا، أي أننا ننظر إلى الحياة من المنظار نفسه".

في الواقع، لن تكون هناك أي وظيفة أو مهنة مناسبة بالنسبة إليك إذا كانت تلزمك بالعمل مع أشخاصٍ لا يشاركونك قيمك ويقدرونك لما أنت عليه. نحن نمضي معظم أوقاتنا في العمل ـ وينبغي أخذ هذه النقطة في الاعتبار عند تطبيق نظرية 10–10–10 لحل أي معضلةٍ مهنية. عليك أن تحب زملاءك – وأن تشعر أنك على حقيقتك معهم ـ إذا كنت تريد أن تحصل على الوظيفة التي تحبها.

هل تزيد وظيفتي من ذكائي لأنها تتطلب منّي تفكيراً أكبر وتنمية لمهاراتي، ولأنها تنتزعني من بقعة الراحة الخاصة بي؟

لا شك في أنه من المغري العمل في وظيفة تُشعرك أنك أذكى شخص في المكان. لكن مع الوقت، قد تقضي حسنة كهذه على مهنتك. فلكي تشعر بالاكتفاء، عليك أن تنمو.

ولكن، ما يحدث عادةً هو التالي: يميل الناس إلى الانجذاب نحو مهنة معينة والتشبث بها لأنهم يجيدون تأديتها. فالمتخصصون باللغة الإنكليزية يعملون في مجال النشر، والمتخصصون في الرياضيات يعملون بالبورصة في "وول ستريت". وشقيقتي "إلين" مثلاً، التي كانت تبرع في العلوم في المدرسة والجامعة، تبعت التيار بشكلٍ "طبيعي" وتخرّجت من الجامعة وصارت باحثة علمية.

بيد أن الكفاءة لا تساوي الشغف دائماً. قبل ثلاثة عشر عاماً، عندما كانت شقيقتي في الأربعين من عمرها، قررت أخيراً الاعتراف لنفسها ولأصدقائها (بالإضافة إلى والدينا) أنها لا تريد أن تنظر من خلال مجهر مرة أخرى. فتخلت عن العلم وبدأت تبحث عن دعوتها الحقيقية. ووجدت ضالتها المنشودة في فن التصوير.

كان صعباً عليها تغيير مهنتها في بادئ الأمر. لكن "إلين" درّبت نفسها بالعمل تحت إدارة مصورين أصحاب خبرة واسعة لتكتسب معرفةً أكبر، وكانت تقتصد في إنفاق الأموال لتشارك في الصيف في ورش عمل حول الإضاءة والتقنية. صمّمت مناشير وأرسلتها لجيرانها وذاقت الأمرّين لتتمكن من العثور على أساليب جديدة لتسويق خدماتها في المناطق التي تقع وراء شاطئ بوسطن الشمالي.

وكانت تعشق كل لحظة من ذلك.

يسرّني جداً أن أقول إن عمل "إلين" مزدهر ـ وهي أيضاً. عليك أن تعرف أنك في حال أردت تغيير اتجاه مهنتك، وأردت تطبيق نظرية 10-10-10 على ذلك، لا يكفي أن تسأل نفسك إذا كنت تتمتع بالمهارات المناسبة لذلك. بل عليك أن تتساءل ما إذا كنت ستستمتع بالتحدي أثناء اكتسابك لمهارات جديدة.

هل تفتح لي وظيفتي آفاقاً؟ على الرغم من أن الأمر قد يبدو

متناقضاً، لكن بإمكانك أن تثق بأنك تعمل في الوظيفة المناسبة إذا كان من المحتمل أن تقودك تلك الوظيفة إلى غيرها. وذلك لأن المهن بحد ذاتها تعني عدم وجود حائطٍ مسدود. فهي مجبولة بالفرص التي تؤدي إلى فرص أخرى.

أحياناً، عندما أعلّم في جامعة "بابسون"، يقترب منّي بعض تلامذة الصفوف العليا الذين يستخدمون نظرية 10–10–10 للاختيار بين عرضي عمل لاستشارتي. وأذكر تلميذةً تدعى "كريستين" حضرت إلى لقائنا ومعها قائمة بالحسنات والسيئات الموجودة في الخيارين، وكانت تظهر على وجهها ملامح اليأس. فقالت لي مفسّرةً: "أنا عالقة بين الاثنين. ثمة وظيفة تناسبني جداً في الأعوام القليلة المقبلة. فهي شركة جديدة. العمل فيها ممتع والناس رائعون. لكن الشركة قد لا تستمر. أما الوظيفة الأخرى، فسمعتها ممتازة، ولديها برامج تدريب مميزة، وفيها احتمال كبير للتقدم. وأجد أنها تناسبني أكثر بكثير على المدى البعيد كما بعد عشر سنوات. إن الأمر معقد للغاية ولا أعرف ماذا أفعل".

ذكّرت "كريستين" أن كل حلٍّ يتم استنباطه بواسطة نظرية 10–10–10 يعتمد على القيم التي يتمتع بها الشخص الذي يطبّق النظرية، بيد أن ذلك لم يساعدها. فالفرصتان كانتا تقدمان لها ما تبحث عنه في الحياة، وهو بحسب ما قالت: التحدي الفكري، والعمل الجماعي، والمال الكافي لتأمين حياةٍ مريحة.

دفعت "كريستين" للتفكير بعمقٍ أكبر حول قيم مهنتها. فقالت أخيراً: "حسناً، لا تهمّني الألقاب والمقامات كثيراً. كما أنني أفضل أن أتحمل مسؤوليةً كبيرة بدلاً من أن أتحلى بسلطةٍ واسعة". فتبيّن أن "كريستين" كانت تحلم بأن تملأ سيرتها الذاتية بأعمال تقوم بها في شركات صغيرة حيث يكون لديها تأثير كبير، على أمل أن تصبح شريكة في الملكية كذلك.

فسألتها: "أي وظيفة تفتح لك هذه الأبواب؟" لكننا كنا نعرف الإجابة سلفاً. وسرعان ما وافقت "كريستين" على عرض الشركة المبتدئة.

بدأت أيام العمل في شركة واحدة تزول بسرعة. لذا، أثناء تطبيق نظرية 10–10–10 لاتخاذ خيارات في العمل، احرص على أن توفر لك كل وظيفة تشغلها على الأقل فرصة الانتقال إلى غيرها.

هل تعطيني مهنتي معنًى؟ في كل عطلة، وبعد أن يعود أولادي من المدرسة إلى المنزل ونبدأ بتحديد حلقاتهم الدراسية للفصل المقبل، ينتهي الأمر بنا دوماً في التحدث بموضوع "ماذا عليّ أن أفعل في حياتي؟" وفي كل عطلة، أذكّر أولادي أن لا أحد تمكن يوماً من بناء مسيرة مهنية عظيمة من خلال العمل في مجالٍ يكرهه.

فأقول لهم أن يتخصصوا في المجال الذي يحبونه، وبعدها تتوالى الأمور تلقائياً. فيسكتونني قائلين: "طبعاً يا أماه. ولكن أليس مجال التكنولوجيا الحيوية مجالاً ممتعاً في أيامنا هذه؟"

فأحاول أن أوضح لهم الأمر قائلةً: "إنه كذلك بالفعل، وإنما بالنسبة إلى الناس الذين يحبون التكنولوجيا الحيوية".

في الواقع، تكون الوظيفة المثالية والمهنة المثالية كذلك بالفعل إذا كانت تسعدك فقط، أي إذا كان ثمة أمرٌ ما في العمل يبهجك – كالمتعة في إبرام صفقة كبيرة، وروعة احترام موعد تسليمٍ معيّن لك حققته مع زملائك، والسعادة الناتجة عن تدريب موظفٍ جديد أو مساعدة زبون – أي إذا كنت تشعر أن الأمر مهم؛ ويملأ روحك بالفرح.

تذكرت الآن أول عملٍ فعلي قمت به في مهنتي عندما كنت صحفيّة في صحيفة "ميامي هيرالد".

بالنسبة إلى صحفية تطمح لأن تصبح مثل "أوريانا فالاتشي"، لم يكن هناك مكان أفضل من ميامي لأعمل فيه كصحفية في الثمانينيات. في

العام 1981 و1982، كان الشغب يعم المدينة، إذ كان سكان "أوفرتاون" و"ليبرتي سيتي" يحتجون على تبرئة رجال شرطة من العرق الأبيض كانوا متهمين بممارسة العنف النابع عن العنصرية. وقد بلغت أعمال الحرق والنهب مرحلةً خطرة حتى أن الحرس الوطني اضطر للتدخل وتم فرض حظر التجول بعد ساعات معينة. وبعد ذلك في العام 1983، تمت محاصرة "ميامي" من قبل آلاف اللاجئين الذين كان معظمهم من المجرمين الخطرين الذين كان "فيديل كاسترو" قد أطلقهم لتوه من السجون الكوبية. وفي تلك الأثناء، كان تجار المخدرات يصارعون الواحد الآخر في زوايا الشوارع حيث كانوا يطلقون النار بعضهم على بعض في وضح النهار.

لم تكن المدينة منطقة حربٍ رسمية، ولكنها أوشكت على أن تصبح كذلك.

وكم كان من الرائع أن أكون صحفيةً في ذاك الوقت! أذكر أنني ارتديت سترة واقية من الرصاص أثناء تغطية حدث، الأمر الذي غمرني بالفخر في ربيع شبابي. وعندما كنّا نتسلل إلى مصنعٍ يصنّع مادة الكوكايين في "بيرين" وبرفقتنا الفريق الخبير بتفكيك المتفجرات، ناولني شرطيٌ مبتدئ مسدساً وقال: "قد تحتاجين إلى ذلك". وأذكر أنني استيقظت ذات صباح لأجد الدبابات تزحف نحو الشارع الهادئ الذي أسكن فيه في "كوكونت غروف". ولم يرد إلى ذهني عندها طلب النجدة، بل على العكس رحت أهلل وأحمد الله إذ إن هناك أموراً كثيرة بإمكاني أن أكتب عنها. ولم تكن كلها أموراً جميلة طبعاً. فبالنسبة إلى الكثير من سكان "ميامي" الذين عاشوا فيها لفترة طويلة، كانت الأزمة التي وقعت بها المدينة مصدر خوفٍ وحزن. أما بالنسبة إلى سكان المناطق التي كانت تشهد أعمال الشغب، فقد أخذ العنف منحًى مخيفاً. لكنني كنت أتوق بشدة إلى الاستماع إلى قصصهم أيضاً؛ وكنت أريد أن أسردها بكل تفاصيلها الموجعة. فقد كانت وظيفتي توفر لي تلك الفرصة.

مرّ ثلاثون عاماً تقريباً على ذلك الآن، لكن ذكرى "ميامي" لم تغادرني أبداً. فقد تعلمت من تلك التجربة ما معنى المهنة. وتعلمت مع الوقت أيضاً، أنه لا يمكنك، ولا يجدر بك، تطبيق نظرية 10-10-10 على أي معضلة مهنية قبل أن تقرّ لنفسك ما هو عامل السعادة الذي تتضمنه خياراتك.

وجه ناظريك إلى الأعلى

لديّ صديقٌ يأخذ دروساً في الطيران، وكلما أظهرت له خوفي مما يعتبره هو هوايةً مسلية، يتجاهل رأيي ويضحك قائلاً: "في الواقع، إن الطيران أمرٌ غايةٌ في السهولة. كل ما عليك فعله هو إبقاء مقدمة الطائرة فوق الأفق".

ويمكن انطباق الأمر عينه على المهن. فلكي تبقى محلّقاً في عملك، عليك أن توجه ناظريك إلى الأعلى.

كما عليك أن تنتبه ـ بسرعة ـ عندما تبدأ بالسقوط. أي عندما تخسر ترقيةً ما، أو تصبح علاوتك منخفضة أو يتوقف مديرك عن دعوتك إلى الاجتماعات المهمة. ففي حالات مماثلة، غالباً ما يكون هناك خطبٌ ما.

يكون هناك عائقٌ ما.

وإذا كنت من مستخدمي نظرية 10-10-10، فسرعان ما ستجد نفسك تطبقها على قرار بقائك في العمل أو رحيلك منه.

لكنك، أثناء قيامك بذلك، ستجد أنه من السهل جداً أن تُغرق نفسك في تلك اللحظة في الشعور بأنك منبوذ وفي الارتباك والقلق. ففي نهاية المطاف، ليس هناك ما يسبب الإحباط أكثر من ذلك الشك الذي يتسلل إلى نفسك فيُشعرك أن الجميع يخطط لأمرٍ أنت لست على علمٍ به. ولكي تتجاوز تلك المشاعر، يتطلب الأمر مرةً أخرى بعض الإرادة. عليك أن

تتوقف وتتراجع قليلاً وتقطع على نفسك عهداً بالعمل على بعض الأمور قبل اتخاذ أي قرار.

وقد يبدو لك تحديد مصدر المشكلة أمراً سهلاً، لكنني وجدت أن معظم الناس يلقون اللوم على الوضع الاقتصادي أو المدير السيئ أو الزميل الشرير أو أي قوةٍ أخرى خارجة عن سيطرتهم. قد يكون للظروف الصعبة يدٌ في الأمر بالفعل، لكن قبل أن تطبق نظرية 10-10-10 بشكلٍ مثمر على المشكلة التي تواجهها في مهنتك، عليك أن تحدد أولاً ما إذا كان لتصرفاتك علاقة بالمشكلة.

والحقيقة المرة هي أن مسيرتنا المهنية نادراً ما تبدأ بالتراجع عندما يكون أداؤنا جيداً. ولا أعني بذلك أن يتوافق أداؤنا مع التوقعات، بل أعني أن يفوق التوقعات. فما يريده مدراؤنا ويحتاجون إليه ويتوقعونه في هذه الأوقات التنافسية هو أداءٌ يفوق المطلوب في السراء والضراء. فإذا بدأت تشعر أن أداءك يتراجع في العمل، عليك أن تناقش مع أحد زملائك الذين تثق بهم عن مستوى النتائج التي تقدمها. ما هو مدى جودتها، بكل تجرّد؟

للأسف، نادراً ما نعرف الجواب على هذا السؤال قبل فوات الأوان. وهناك سبب لا جدال فيه لذلك. فمعظم المدراء لا يتحلون بالجرأة الكافية أو الوقت الكافي - أو كلا الأمرين - لإعلام موظفيهم بمستواهم.

وأقر أنا نفسي بالذنب.

فقد كان "دايف" أول شخص أطرده في حياتي. كان قد عمل في الشركة لسنوات عديدة قبل مجيئي. وبعد أن حصلت على ترقية وصرت مسؤولةً عنه، لم يبدُ أنه تأقلم يوماً مع واقع أنني أصبحت مديرةً عليه. أما بالنسبة إلى أدائه، فقد كان مقبولاً في بادئ الأمر، لكنه راح يتدهور مع الوقت. فقد كان منحازاً سياسياً، ومسبباً للخلاف وغير منتج. قررت في النهاية أنه قد حان الوقت ليجد له مكاناً آخر يعمل فيه.

بيد أنني عندما أعود في ذاكرتي إلى تلك الفترة، أتساءل كيف كنت أتوقع من "دايف" أن يتقبل الأمر بهدوء. فلم تكن هناك أي بوادر لطرده، وذلك لأنني لم أطلعه قط على رأيي بأدائه.

كانت تداعيات طرد "دايف" سيئة للغاية. فقد صرخ في وجهي في الاجتماع، وقاد حملةً بين زملائه لإعادته إلى العمل، وهدّد بعدها برفع دعوى على الشركة في حال لم يحصل على مبلغٍ كبيرٍ من المال. (وفي نهاية المطاف، رضخنا لمطلبه.)

إذا بدا لك أنه ثمة خطبٌ ما في مسيرتك المهنية، حاول تحديد التاريخ الأخير الذي حصلت فيه على تعليقات فعلية حول أدائك. لا تفترض أن أداءك جيد لأن مديرك لم يقل لك عكس ذلك. وتذكر ألا تطبّق نظرية 10–10–10 على قرار البقاء أو الرحيل قبل حصولك على التعليقات الصحيحة حول عملك. عندئذٍ، يمكنك أن تقرر ما إذا كان بالإمكان إصلاح الخطب أم إذا كان الانسحاب يشكّل أملك الوحيد.

وإلى جانب الأداء المتدهور، ثمة سببان آخران وراء التراجع المهني. إما أننا لا نملك المواصفات الصحيحة للقيادة أم أننا نعاني من سمعةٍ مضمّنة وراسخة.

السقوط من القمة

لست أطلعكم على أمرٍ جديد عندما أخبركم أنه لا يمكن للجميع أن يؤدوا دور القائد. لكن ثمة أمراً تعلمته مع الوقت، وهو رغبة معظم الشركات في أن يظهر جميع موظفيها صفات القائد لديهم. لذا، إذا بدأت تظهر لدينا بوادر عدم إمكانيتنا على تحمل المسؤولية ـ ليومٍ واحد على الأقل ـ فلا بد من أن تبدأ إزاحتنا شيئاً فشيئاً حتى نصبح في الخارج.

وما هي صفات الشخص القادر على تحمل المسؤولية فعليّاً؟ ليس

هناك من ملف تعريف عالمي للقيادة. فبعض الشركات تريد أن يكون القادة لديها بارعين تقنياً، في حين تفضّل شركات أخرى أن يكون لديهم خبرة عالمية، وترغب شركات غيرها في أن يتحلّى قادتها بمستوًى عالٍ من العلم. لكن فعلياً، فإن كل الشركات تعرف أن أكثر القادة فعالية لديهم صفة واحدة مشتركة، وهي استيعابهم لفكرة أن النجاح لا يدور حولهم، بل يدور حول فريق العمل ككل. لكي تكون قائداً جيداً، عليك أن تشعر بسعادة عارمة للنجاح الذي يحققه فريق العمل الذي يعمل لديك. ولكي تكون قائداً جيداً، عليك أن تشعر بصدق أن نمو الأشخاص الذين يعملون معك يُسعدك أكثر من إرضاء غرورك الشخصي.

قبل حوالي الثلاث سنوات، استلمنا أنا و"جاك" بريداً إلكترونياً مؤثراً للعمود الذي نكتبه في المجلة من رجلٍ وقّع رسالته كالتالي: "السقوط من القمة". فهو كان موظفاً بارعاً يعمل في شركة مالية، وكان محلقاً في مسيرته المهنية على مدى ست سنوات، حتى أن راتبه لم ينفك يرتفع.

غير أن أمراً ما قد حصل، هذا ما قاله مراسلنا. فقد تعب من التعامل مع الأرقام فحسب وأراد أن يصبح قائداً. لذا طلب تولي إدارة قسمٍ في شركته.

فأجابه مدراؤه: "لا بد من أنك تمزح".

وقد كتب لنا التالي: "قالوا لي إنني لا أهتم لأفكار زملائي، ولم أكترث يوماً لمساعدتهم على التحسن. وتابعوا قائلين إن نتائجي رائعة وإنه بإمكاني الاحتفاظ بوظيفتي مدى الحياة إذا أردت ذلك، لكنني لن أتقدّم يوماً".

لم يكتب لنا رجل "السقوط من القمة" بعد ذلك ليخبرنا عن الفصل التالي من حياته، لكنني أراهن على أنه لا يزال موظفاً بارعاً فحسب في مكانٍ ما - إلا إذا كان قد غيّر طريقة تفكيره بشكلٍ جذري.

أكرر أنه لا يمكن للجميع أن يصبحوا قادة ـ حتى أن حلم القيادة لا يراود الجميع. لكن إذا كنت تطبّق نظرية 10-10-10 على مشكلة مهنية، من المفيد أن تسأل نفسك كيف ينظر إليك الناس. فإذا كانت شركتك تعتقد أنك غير قادر على تولي الإدارة، قد يتسبب ذلك بإخراجك من الشركة.

عدم التخلص مما كنت عليه

هناك تراجعٌ مهني ينشأ عن سمعةٍ نكون إما قد اكتسبناها عن جدارة أو لم نفعل، ولكننا نعجز عن تغييرها. قد نكون أخفقنا بشكلٍ كبير في تأديتنا لعملٍ ما قبل بضع سنوات، أو كان لنا يدٌ في مشروعٍ أو منتجٍ ما لم يحقق نجاحاً، أو عيّننا مديرٌ اضطر بعد فترة إلى مغادرة الشركة وسط غيمةٍ سوداء من الضجة والجدل. ونكون في هذه الحالات قد صُبغنا بنشاطٍ أو شراكةٍ سابقة.

لكن تكون سمعتنا المضمنة أحياناً سببها أمرٌ أكثر تجرّداً، وهو التوقعات المحدودة.

كانت "جودي"، وهي ابنة سائق شاحنة ومديرة مطعم، الشخص الأول في عائلتها الذي يلتحق بالجامعة. ولا زالت حتى اليوم تعتبر يوم تخرجها من جامعة الولاية كأكبر مصدر فخر لها. وسرعان ما تمكنت "جودي"، بفضل شهادتها في المحاسبة ومجموع علاماتها الذي يبلغ 5.3 من العثور على وظيفة كمحاسبة في مصنعٍ للآلات في "أوهايو".

وتمكنت "جودي" من تحمل مسؤولياتها من دون أي شوائب على مدى خمس سنوات. كما أضافت إلى العمل، وذلك بشهادة مديرتها، الحيوية والرؤيا والحلول الخلاقة. وكان زملاؤها يحبونها أيضاً، فقد كانت تُعرف بالفرد الذي يقيّم الصدق والعمل الدؤوب في الفريق.

فلا عجب في أن "جودي" قد صُدمت عندما لم تحصل على الترقية الصغيرة التي تقدّمت لها في قسمها. فقصدت المديرة وسألتها عن السبب. وألحّت عليها قائلةً: "أعرف أنني قادرة على القيام بذلك".

فوافقتها مديرتها الرأي قائلةً: "أعرف ذلك أيضاً. لكن هذا المنصب يتطلب شهادة ماجيستير".

لكن هذا الأمر لم يردع تلك "جودي"، بل دفعها للعودة إلى العمل بتصميمٍ أكبر، وتمكنت إلى جانب عملها من الحصول على شهادة الماجيستير. بعد سنة ونصف، تقدّمت بطلبٍ للحصول على ترقيةٍ أخرى متسلّحة بشهادتها، ومرّةً أخرى رُفض طلبها. وقد حطّمها ذلك.

فواجهت مديرتها وسألتها: "لست أفهم. لقد حصلت على المطلب الذي أردته".

لم تعطيها المديرة جواباً مقنعاً - أو على الأقل لم تتمكن من الاعتراف بالجواب الصحيح. لكنني شهدت على ما يكفي من الحالات التي تشبه قصة "جودي"، بحيث بت أعرف أن "جودي" كانت "ضحية" سمعتها المضمنة. فبنظر شركتها، كانت "جودي" محاسبة وستبقى كذلك، بشهادة ماجيستير أو بدونها.

تمكنت "جودي" مع الوقت من استخدام شهادتها العالية في شركة أخرى كانت قادرة على رؤية مهاراتها وقدراتها وإمكانيتها بنظرةٍ جديدة.

وهذه نهاية سعيدة يمكنك أن تتذكرها إذا ما وجدت نفسك في معضلةٍ مهنية حيث ساعدتك نظرية 10-10-10 على الإدراك أنك لا تتقدم لأنك أنت قد تغيّرت وإنما سمعتك فلم تفعل.

أسطورة الحياة المهنية والحياة الخاصة

إن آخر مصدرٍ للقلق المهني - وربما الأكثر إثارةً للعواطف - هو إنشاء

التوازن بين الحياة المهنية والحياة الخاصة. وتشكّل "لين سكوت جاكسون" مثالاً على ذلك، إذ كانت أحلامها بتأسيس عملٍ جديد قد بدأت تثمر عندما أصبح والداها الكبيران في السن فجأة بحاجة إلى انتباهها. أو تذكّروا "جاكي مايجرز"، مديرة الشركة التي كانت تحلّق في مهنتها بسرعةٍ فائقة، وإنما حثها بُعد ابنتها عنها على استخدام نظرية 10-10-10. وقد فتحت نظرية 10-10-10 عينيهما على النتائج التي ستترتب عن خياراتهما على مدى ثلاث فترات زمنية، كما ساعدتهما في العثور على حلولٍ تتوافق مع أشد احتياجاتهما ورغباتهما.

وقد كانت تلك الاحتياجات والرغبات مختلفة تماماً. ففي حين أرادت "لين" زيادة نسبة العمل في معادلة التوازن بين حياتها المهنية وحياتها الخاصة، سعت "جاكي" إلى تخفيض تلك النسبة.

ماذا أعني بذلك؟ أعني أنه لا يمكنك أن تطبّق نظرية 10-10-10 على معضلة تتعلق بالحياة المهنية والحياة الخاصة من دون أن تكون واضحاً مع نفسك بشأن الأهمية النسبية التي تعلقها على قيمك. لأن التوازن ليس سوى أسطورة. وعندما تدور مشكلتك حول العمل والحياة الخاصة، ينبغي بك تقديم التضحيات. لذا أفضّل استخدام المصطلح التالي: "خيارات الحياة المهنية والحياة الخاصة". إذا كنت تقدّر الإنجاز المهني والغنى، فأنت من دون شك تختار أن تكرّس المزيد من الوقت لعملك مما تكرّس لكل نشاطاتك الأخرى. إذا كانت الأولوية لديك تكمن في تمضية الوقت مع أولادك لترافقهم في نموهم، فأنت بدون شك تختار ألا تشغل يوماً منصب مدير تنفيذي. فلكي تتسلق سلم العمل، عليك أن تكون متوفراً على مدار الساعة وملتزماً من دون قيود. وكذلك الأمر بالنسبة لمن ترغب في أن تكون أمّاً بدوامٍ كامل.

لا يمكن الحصول على كل شيء، وعلى كل ما نريده في آن.

لكن، إذا كنت تظن أن هذه النقطة واضحة للجميع، أو حتى وجدت أن الجميع يتقبلها، فسوف تتفاجأ.

فقد قابلت، مرات لا تُحصى، نساءً يكافحن باستخدام نظرية 10-10-10، إذ كنّ يعتقدن أنها تملك قدرةً سحرية بإمكانها أن تنظّم حياتهن وتمنحهن التوازن المثالي، فتؤمّن لهنّ وظيفةً مهمة، وأطفالاً رائعين، وزواجاً سعيداً، وأيام عطلٍ ممتعة، وجسماً نحيلاً.

ولم أنفك أشرح لهن أنه لا يمكن الحصول على كل ذلك، وأطلب منهن إلغاء هدفين من بين تلك الأهداف، أو حتى ثلاثة لنكون واقعيين. وأعطيهن مثالاً من حياتي الخاصة. فعندما كان تأسيس مهنتي في مجلة إتش. بي. أر يشكّل لدي الأولوية، كنت أفوّت مشاهدة المسرحيات المدرسية وعروض التزلج على الجليد، كما كنت أتغيّب في ليالٍ كثيرة يقوم فيها أولادي بكتابة فروضهم المدرسية. وغالباً ما كان العشاء عبارة عن الهوت دوغ وشرائح التفاح. وطبعاً، لم يكن جسمي نحيلاً إطلاقاً.

كنت أعيش على أساس قيمٍ اخترتها وأنا بكامل وعيي، لذا، كان عليّ أن أتحمل النتائج.

طبعاً، كان بإمكاني أن ألوم شركتي لأن نمط العمل فيها لا يسمح لي بتمضية وقتٍ أكثر مع عائلتي. لكنني كنت أدرك أن الأعمال موجودة لكي نحقق منها الأرباح لا المرح. وكان بإمكاني أن ألقي اللوم على المجتمع لأنه لا يحمّل الرجل نصف المسؤولية في تربية الأولاد. ولكن، لماذا أغضب على نظامٍ مضى على وجوده آلاف السنوات وهو نابع من الحقيقة البيولوجية التي تقول إن المرأة تحمل الأطفال في أحشائها؟

كنت واقعية، ولا أزال. لذا، عندما يتعلق الأمر بمعضلات "التوازن" في الحياة المهنية والحياة الخاصة، أحثك على ألا تكتفي بالتفكير بعمق بقيمك فحسب، بل قم بتصنيفها. عندها فقط ستنجح نظرية 10-10-10 في أن تبرز لك التضحيات التي اخترت أن تقدّمها.

سنذهب إلى "ديزني لاند"

لا أريد أن أبدو قاسية! فأنا أعرف جيداً أن تلك السنوات العشر أو الخمس عشرة التي تحاول في خلالها أن تقدم كل ما لديك في العمل والبيت قد تبدو لك سلسلة مزعجة من الأحزان. أعرف أنك قد تمضي أياماً وأسابيع تشعر فيها أن خياراتك لا تُسعد أحداً، لا سيما أنت.

لكنني أعرف أيضاً أن الأمهات اللواتي يعملن يدور في أعماقهن كل يوم حديث داخلي، ويضطررن يومياً إلى اتخاذ خيارات تتطلب حكمة سليمان. يمكن لنظرية 10-10-10 أن تساعدهن، لكن، وعلى الرغم من المساعدة التي تقدمها، تبقى هناك خيارات عديدة في الحياة تحمل معها نسبةً كبيرة من الألم. وأنا أريد أن أكون صادقة بشأن ذلك. فنظرية 10-10-10 هي أفضل أداة أعرفها لتربية الأطفال. فقد شهدت على قوتها وفعاليتها مراتٍ لا تُحصى. بيد أنها لا تخفي مشاكل العمل والحياة التي تواجهها، بل تساعدك على فهمها، ومحاولة التأقلم والتعامل معها.

تزوجت "باربرا"، وهي موظفة إدارية تعمل في مجال البيع بالتجزئة في "ويست كوست"، في العشرين من عمرها، لكنها لم تجد يوماً الوقت أو الإرادة اللازمة هي وزوجها، وهو اختصاصي في الطب العصبي، لإنجاب الأطفال، إذ إن مهنة كلاهما كانت تتوسع أكثر فأكثر. لكن بعد أن احتفلت "باربرا" بعيدها الخامس والأربعين، "استيقظت فيها الرغبة في عيش الأمومة"، بحسب ما وصفت لي الأمر. فقد قالت لي: "أدركنا أنا و"جون" فجأة أن ثمة أمر عظيم ينقصنا. طبعاً، لدينا الواحد الآخر، لكننا كنا نريد تأسيس عائلة أكثر من أي شيء آخر. وكأننا صحونا فجأة".

وبعد أن حاولت "باربرا" مدة عامٍ كامل أن تحمل سدًى، قرر الزوجان تبني طفل من الصين. ولم يكن لديهما مشاعر متضاربة حول الأمر. فبحسب ما قالت لي "باربرا": "أي طفلٍ هو طفل، وهو نعمة". لكن الإجراءات المطلوبة أخّرت تحقيق حلمهما بتأسيس عائلة مدة سنة

أخرى. أخيراً، سافر الزوجان إلى "بكين" لاصطحاب ابنتهما الجديدة، "أيمي".

غير أن "باربرا"، وأثناء عودتهما إلى الولايات المتحدة، بدأت تشعر بالغثيان. وبقيت كذلك مدة ثلاثة أسابيع تلت وصول العائلة إلى منزلها. كان ذلك غثيان الحمل ـ وبعد سبعة أشهر وُلدت لهما ابنة أخرى. أطلق عليها الزوجان اسم "جيسي" ووضعا مهداً آخر في غرفة "أيمي".

كانت السنوات التي تلت عبارة عن ركضٍ مستمر. فقد حاولت "باربرا" و"جون" التأقلم مع كونهما أصبحا والدين عاملين ومع فكرة انضمام طفلتين إلى عائلتهما في غضون سنة. صحيح أنهما كانا يعشقان الطفلتين. وصحيح أن السعادة كانت تغمرهما. لكنهما كانا يشعران بالإرهاق المستمر. فقد انتقل "جون" من المستشفى التي يعمل فيها إلى مستشفًى أقرب إلى المنزل، وصار يعمل في قسم الطوارئ كون جدول العمل هناك أكثر ثباتاً. أما "باربرا"، فتعلمت فن إدارة جليسات الأطفال. ولكي تتمكن من تمضية وقتٍ أكبر مع ابنتيها في الصباح، صارت تذهب إلى مكتبها مساء السبت لتنهي بعض المعاملات.

أخيراً، عندما بلغت الفتاتان سن الخامسة أو السادسة، قررت "باربرا" و"جون" اتخاذ خطوة تُشعرهما أنهما يعيشان حياةً طبيعية على غير عادة؛ فقررا الذهاب في عطلة إلى "ديزني لاند".

وبما أن "باربرا" كانت موظفة مثالية، أعطت مدراءها إشعاراً بعطلتها التي ستستمر لأسبوع قبل ستة أشهر. في تلك الأثناء، بدأت هي و"جون" في المنزل يمضيان أمسياتهما برفقة الفتاتين أمام شاشة الكمبيوتر، يخططان لكل دقيقة من الرحلة. فقد قررا تناول الفطور مع تنكربل، والغداء مع سندريلا، وركوب لعبة "سبيس ماونتن" ومشاهدة عرض "إتس أ سمول وورلد" (إنه عالم صغير).

لكن قبل أسبوع من رحيلهما، أرسلت مديرة "باربرا"، وهي امرأة بمثل سنها، بريداً إلكترونياً جافاً، أعلمتها فيه أن المدير التنفيذي للشركة سيزورهم، ويجب على "باربرا" تأجيل رحلتها.

حاولت "باربرا" أن تسيطر على الصدمة ونوبة الغضب التي انتابتها، وتوجهت إلى مكتب مديرتها الذي يبعد بضع خطواتٍ عنها، وقالت لها وقد حاولت أن تحافظ على رباطة جاشها: "لا يمكنني إلغاء رحلتي، فقد وعدت ابنتيّ".

استمعت إليها مديرتها ببرودة، ثم سألتها: "أتظنين أنني وصلت إلى منصبي هذا في الشركة من دون تقدمة التضحيات؟ هل تظنين أنك معفية من التضحيات بمجرد أنه لديك طفلتان صغيرتان؟ بالمناسبة، الرجال أيضاً لديهم أطفال".

ألقت المديرة نظرةً على جهاز البلاك بيري الخاص بها، ثم نظرت إلى "باربرا" مجدداً قائلةً: "لدي ولد في التاسعة عشر من العمر وآخر في الرابعة والعشرين. وكلاهما سعيد وبحالة صحية جيدة. وأنا قد عملت خمسين ساعة أسبوعياً في كل يوم من حياتهما".

في تلك الليلة، لجأت "باربرا" إلى نظرية 10-10-10 لتحل مشكلتها. قامت أولاً بمراجعة قيمها. فهي لم تكن تحب عملها فحسب، بل كانت المموِّل الرئيسي لعائلتها. بيد أنها بدأت تعيش الأمومة في سن متأخرة حتى وجدت بينها وبين نفسها أنها لا تريد أن تضيّع لحظة واحدة منها. كما أنها كانت ترغب أكثر من أي شيءٍ آخر في أن تتعرف إليها ابنتاها لما كانت هي عليه كفرد، لا مجرد شخصٍ يمرّ في حياتهما بسرعة البرق. وكانت تريد أن تتعرف إليهما أيضاً، ليس عندما تكونان في ورطةٍ ما وتكون ملزمة بالتواجد إلى جانبهما فحسب، وإنما في الأوقات الأخرى أيضاً.

بعد عشر دقائق، كان أي قرار ستتخذه سيتركها غارقة في مصيبة ما: فإما تجد نفسها بمواجهة مديرة قد خاب ظنها أو بمواجهة طفلتين حزينتين.

أما النتيجة المترتبة عن قرارها بعد عشرة أشهر، فقد كانت أوضح، إذ شعرت "باربرا" أن مديرتها ستخفف من لهجتها الحادة قليلاً. فقد أخبرتني "باربرا" قائلةً: "كانت تعرف، على الرغم من القساوة التي تكلمت بها، أنني أدّيت واجباتي على أكمل وجه. فلدي بعض الفواتير في المصرف، ولطالما قمت سابقاً بإلغاء عطلتي. في الواقع أملك ما يكفي من الفواتير لأعود إليها وأبرهن لها تاريخي في تقديم "التضحيات". لا يمكنها أن تستخدم أمراً واحداً ضدي".

من ناحيةٍ أخرى، أدركت "باربرا" أنها إذا لم تذهب في الرحلة، فتأثير قرارها هذا لن يزول في المنزل بعد عشرة أشهر. فسوف تشعر الفتاتان دوماً أن عمل أمّهما يأتي أولاً وأنه لا يمكن الوثوق بوعودها.

ثم حسبت "باربرا" أنها و"جون" سيكونان في الثانية والستين من عمرهما بعد عشر سنوات، ويبعدان ثلاث سنوات عن التقاعد، فيما تكون ابنتاهما قد بلغتا سن المراهقة. فتساءلت بينها وبين نفسها: "ألن تكون الثقة والعلاقة الحميمة التي أبنيها مع ابنتيّ في ذلك الوقت أهم من التقاعد من عملي وقد بلغت منصباً أعلى؟"

سافرت العائلة في رحلة إلى "ديزني لاند" تماماً كما خططت.

بعد أسبوع، عادت "باربرا" إلى عملها ووجدت بريداً إلكترونيّاً من مديرتها تخبرها فيه أن الاجتماع الذي عُقد مع المدير التنفيذي كان ممتازاً، واقترحت عليها بعض الأفكار لتتمكن فوراً من المتابعة في مناقشة بعض المبادرات الاستراتيجية مع المدير.

قالت لي "باربرا": "أقر إنني عندما قرأت رسالتها، قلت في نفسي

إنني أخطأت بالفعل. ثم تذكرت كيف اتخذت قراري بعينين مفتوحتين. فقد كانت نظرية 10-10-10 الممحاة الصغيرة التي أزالت شعوري بالذنب".

فدوّنت لنفسها ملاحظة عن طلب مديرتها وعادت لتكمل حياتها الطبيعية.

مصيبة "أوليفيا"

قبل بضعة ليالٍ، رفعت نظري عن عمودٍ كنت أكتبه، فرأيت صوفيا واقفةً أمام مكتبي وإلى جانبها شابة جميلة. لا بد من أنني بدوت مرتبكة لأن "صوفيا" انفجرت في الضحك، ثم صرخت قائلةً: "بربك يا أماه، إنها أوليفيا!".

طبعاً كانت "أوليفيا". كل ما كان عليّ فعله هو النظر عن قرب لأتمكن من رؤية ابنة الجيران الجريئة التي كنت أعشقها ولكنني لم أرَها منذ سنوات. فقد أصبحت الآن تلميذة جامعية تبحث عن اختصاص، وبعد أن تناقشت مع "صوفيا" حول الحيرة التي تعيش فيها، قررتا الأخذ بنصيحتي.

وبدأت "أوليفيا" بالكلام قائلةً: "سيدة "ويلش"، إن الأمر يثير جنوني. أريد أن أحقق مسيرة مهنيةً عظيمة ومهمة ومثيرة ـ لا أريدها أن تكون مجرد مهنة سخيفة. لكنني لا أعرف ماذا عليّ أن أتخصص".

أعجبني الجزء الذي قالت فيه إنها لا تريد مهنة سخيفة، بيد أن ذلك لم يكن أكثر ما صعقني في مصيبة "أوليفيا". بل كانت فكرة أنها تواجه أول معضلة مهنية. وكنت أعرف أنها إذا كانت مثل بقيتنا، فلا بد من أنها ستجد نفسها في مواجهة معضلات كثيرة أخرى مع الوقت.

وقد قلت لها ذلك.

فاعترضت قائلةً: "لا، أنا أريد أن أكون مثلك".

تأثرت بثقتها الكبيرة بي. لكن الحقيقة هي أنني كنت أعرف ماذا أريد أن أصبح عندما أكبر قبل أن أكبر بكثير، لكنني بعد أن كبرت بالفعل، واجهت لحظاتٍ من الحيرة في مهنتي، حتى أنني شعرت أحياناً باليأس. فقد تركت "ميامي" وقلبي منفطر. كان جزءٌ منّي حزينٌ لتركي العمل الذي أحبه، في حين كان الجزء الآخر متحمّس لبدء الحياة المهنية الجديدة التي كنت مقتنعة أنني قادرة على بنائها في "بوسطن". وعندما وقفت في الممر أودّع زملائي، وقد وضعت في السيارة كل حقائبي التي تحتوي على كل احتياجاتي المادية في رحلتي نحو الشمال، أذكر أنني تنشقت الهواء الاستوائي العليل للمرة الأخيرة، وتساءلت لماذا لم أكن قادرة على لملمة ولو القليل من شجاعة "أوريانا" في أكثر أوقاتي حاجةً إليها. ولم أكن قد توقفتِ عن البكاء بعد أن عبرت الحدود إلى "جورجيا".

طمأنت "أوليفيا" أنه بغض النظر عن المهنة التي تختارها، سوف تواجه معضلاتٍ مهنية.

وسوف تتمكن من حلّها، عندما تفهم مصدرها وتفهم نفسك.

الفصل السابع

علّم أولادك جيداً

10-10-10 شريكتك في تربية أولادك

في يوم من الأيام، عندما كان "ماركس" في الخامسة من عمره، انبرى قائلاً فجأةً وبدون أي إنذارٍ مسبق: "عندما أكبر يا أمي، لن أطلعك على مكان إقامتي". لم يكن هناك ذرة من الخبث في كلماته. فلا أزال أذكر الابتسامة البريئة التي ارتسمت على وجهه عندما تكلّم معلناً لي برنامجه الاستقلالي الشخصي. ومع ذلك، جرحتني كلماته. فقد أمضيت كل يوم من حياة "ماركس" أغدق عليه الحب بلا حدود، لأكتشف بأكثر الطرق غير المتوقعة أنني لن أحصل بالمقابل على الامتنان والتقدير والحب مدى الحياة.

وأذكر أنني فكرت حينها: "يا إلهي، إن الأمومة تزداد صعوبةً مع مرور الدقائق".

وبعد مضي عشرين عاماً على ممارستي واجبي كأم، يمكنني أن أقول إن تربية الأولاد هو العمل الأصعب في العالم. فبإمكانه أن يجعلك تشعر بأنك لا شيء؛ ويمكنه أن يسبب لك الغضب والذل. وبإمكانه أن يجعل قلبك ينفطر حزناً. كما بإمكانه أن يضخ فيك مشاعر خاصة وعميقة من الفخر والفرح بحيث تتساءل ماذا فعلت لتستحق نعمةً كهذه.

لا أعتقد أن تربية الأولاد من الممكن أن تكون سهلة يوماً، ولكن يمكن لنظرية 10-10-10 أن تسهّل علينا الأمر وتحررنا من الشعور بالذنب والشك، كما يمكنها أن تبني الثقة بين الطرفين، أي بين الأهل والأولاد، وذلك لأنها تجعلنا نرى الأمور بوضوح أكبر وتماسك وهدوء. بشكلٍ عام، تقلل نظرية 10-10-10 بشكلٍ ملحوظ من عدد الأيام التي يجد فيها الأهل أنفسهم غارقين في المشاكل وقد فقدوا سيطرتهم على الأمور، في حين تزيد بشكلٍ كبير عدد اللحظات التي يصبح تفكير الأهل فيها إيجابياً للغاية، إذ يفكرون بينهم وبين أنفسهم: "لقد صرت الأم أو الأب الذي كنت أحلم أن أكون عليه والحمد لله، أعتقد أن الأمور تسير على ما يرام".

أما أفضل ما في الأمر فهو أن نظرية 10-10-10 تستطيع أن تجعل الحياة العائلية أكثر متعةً. في الواقع، يعود الفضل بمعظم لحظات الضحك التي عشتها إلى نظرية 10-10-10، كما عندما تحوّل "ماركس" الصغير الرائع إلى شاب طويل وقوي في السادسة عشر من العمر. وكنا نتمشى عائدين سويةً إلى البيت بعد أن كنا قد أمضينا بعد ظهر ذلك اليوم في السباحة، عندما التفت "ماركس" نحوي وعانقني من دون إنذارٍ مسبق، ثم قال: "أتعلمين يا أمي، ربما يمكنك أن تنتقلي لتعيشي في منزلي عندما أتزوج وتربي أولادي، فهذا سيكون رائعاً".

الأم في الوسط

بدأت أطبّق نظرية 10-10-10 على القرارات المتعلقة بتربية الأولاد بُعَيد

عودتي من هاواي عندما كانت واقعة تنورة الهولا لا تزال حديثة العهد، ولم أتخلَّ عن النظرية منذ تلك الحين. ولكن واحداً من بين أول الأحداث التي طبّقت فيها نظرية 10-10-10 يبقى المفضّل لديّ. ففي صباح أحد الأيام، وبعد أن أصبحت أماً عازبة بفترةٍ وجيزة، وعدت الأولاد بأن أعود باكراً إلى المنزل لأحضّر لهم عشاءً لذيذاً ونشاهد معاً، وهذا الأهم، مسلسلنا الفكاهي المفضل "مالكولم إن ذي ميدل" (مالكولم في الوسط). كان الأولاد يحبون هذا البرنامج كثيراً لأن مالكولم الشاب اليافع المحتال كان يحصل دوماً على ما يريده في الحياة على الرغم من تدخلات عائلته غريبة الأطوار. أما أنا، فكنت أحبه لأن والدة مالكولم كانت تعاني بين الفينة والأخرى ما يسمى بنوبات غضبٍ من الدرجة الخامسة، وكان أولادها يجدونها بطريقةٍ ما محببة للغاية.

ولكن في مساء ذلك اليوم، وحين كنت في المكتب أجمع أغراضي لأهم بالمغادرة، بادرتني مديرتي قائلةً: "أخشى أن لدي أخباراً سيئة. لقد فشلت مقالة كارتر، وأريدك أن تبقي في المكتب لبعض الوقت".

فسألتها بصوتٍ منقبض: "كم من الوقت؟"

فأجابتني معتذرةً: "بضع ساعات إضافية. أنا آسفة ولكنها حالة طارئة".

في تلك المرحلة من حياتي، كانت قيمي ومبادئي كأم غايةً في الوضوح بالنسبة إليّ. فأنا كنت أؤمن بقوة بأن مسؤوليتي الأساسية هي أن أعلّم أولادي شيم الشخصية الحسنة، ألا وهي التعاطف والصدق والأصالة. وكنت مقتنعة أيضاً بأن الأولاد يستفيدون عندما يرون أن أهلهم يتمتعون بحياة سعيدة وذات مغزًى، ولهذا السبب كنت أعمل بدوام كامل. بالإضافة إلى تلك القيم، كنت أقدّر أيضاً كأم قيمة الاحترام المتبادَل. قد يكون هدف بعض الأمهات الحصول على حب أولادهم وطاعتهم. أما هدفي الأساسي، فكان أن أبني عائلة أساسها الحوار.

بعد عشر دقائق، لا شك في أن بقائي في المكتب كان سيحتّم عليّ فتح حوار مع الأولاد. وسيكون هناك بالتأكيد أنيناً وشكوى على مثال: "لقد وعدتنا يا أمي!"، و"لماذا يستأثر العمل على أولوياتك دائماً؟" من جهة أخرى، لن يولّد بقائي في العمل سوى ردّ فعل إيجابي لدى مديرتي لأنها ستأخذ في الاعتبار أنني كنت متوافرة في وقت الحاجة".

وماذا بعد عشرة أشهر؟ حسناً، في ذلك الوقت، أعرف أنني ساكون قد اقتربت من فترة تقييمي وساكون متأكدة حينها من أن مديرتي ستأخذ في الحسبان أنني لم أخذلها عندما كانت بحاجة إليّ. وفي البيت، سنكون أولادي وأنا ما زلنا نتابع ملحمة مالكولم، وستكون المرة الوحيدة التي لم أكن حاضرةً فيها قد غابت كلياً عن ذهنهم بفضل سلوكي النموذجي الذي يتمثل بوجودي معهم في أكثر الأحيان وبنوبات الغضب من الدرجة الخامسة التي تنتابني، نادراً نسبياً.

بعد عشر سنوات، لن يكون لقراري أي قيمة. فسيكون بقائي في المكتب أو عودتي إلى البيت باكراً خياراً صغيراً يتعلّق بأمسيةٍ صغيرة، ولن يؤثر لا سلباً ولا إيجاباً على حياتنا العامة.

فتحوّلت معضلتي بلحظة إلى أمرٍ لا يتطلب التفكير العميق. فقد طغى مستقبلي المهني على رغبات أولادي الملحة. كما أن قراري ذاك كان سيعلّمهم على الأرجح أن العالم لا يدور حول تلبية طلباتهم المتواصلة. ولم يكن هذا درساً سيئاً لهم من وجهة نظري. فعدت إلى المكتب وأعلمت مديرتي أنني سأبقى نزولاً عند رغبتها. فجاء جوابها مفعماً بالامتنان، إذ قالت: "شكراً جزيلاً يا سوزي".

فيما بعد، اتصلت بالمنزل لأنقل لهم الخبر. فجاء رد الفعل تماماً كما توقعته، ولكنه هدأ بعد حوالي الخمس دقائق، وذلك بعد أن طلبت من جليسة الأطفال أن تصلني بالأولاد من خلال مكبر الصوت لأشرح لهم موقفي بواسطة نظرية 10-10-10. حينها، سادت لحظة صمت تلتها جوقة

من "حسناً" و"لا بأس". حتى أن "صوفيا" وعدتني بأن تطلعني على ما سيفوتني من المسلسل في صباح اليوم التالي.

حسن إدارة الأمور

بعد تلك الحادثة بفترةٍ وجيزة، بدأت أنوّه بنظرية 10-10-10 أمام بعض الأمهات العاملات من بين صديقاتي، وقد كنّ من بين أوائل الأشخاص الذين يتبنونها. فقد استخدمتها أمٌّ لتقرر ما إذا كان عليها أن تأخذ في عين الاعتبار طلب ابنها بالتخلي عن برنامج علوم خارج المنهج الدراسي، فيما استخدمتها أمٌّ أخرى لتحلّ خلافاً مع ابنتها المراهقة حول بعض مشاريع العطلة الصيفية. فيما بعد، أخبرتني هاتان الأمان وغيرهن الكثيرات أن نظرية 10-10-10 تجعل بعض القرارات الشائكة المتعلقة بتربية الأطفال تبدو أسهل وأكثر فعالية.

مع مرور الوقت، أدركت أن التماس نظرية 10-10-10 كوسيلةٍ لتحسين أداء دور الأهل مرتبط بقدرتها على إيقاف القرارات التي تنبع عن الحدس بدل التفكير المعمق. فثمة بعض القرارات التي نتخذها كأهل والتي تعطينا ما يكفي من الوقت لنفكر بها ملياً، بيد أن الكثير غيرها يستلزم موقفاً فورياً. هل نستطيع أن نقود السيارة إلى الحفلة؟ هل أستطيع أن أبيت الليلة في منزل "جون"؟ هل أستطيع أن آخذ عشرين دولاراً لأذهب مع أصدقائي إلى السوق؟ ولا يطرح عليك ابنك هذه الأسئلة ويعطيك فترة الأسبوع لتفكّر بالجواب، أو يختار وقتاً تكون فيه صافي الذهن وقادراً على التفكير ملياً. بل غالباً ما تُطرح علينا هذه الأسئلة بشكلٍ مفاجئ وبحضور جمعٍ من الأصدقاء في الغرفة. كذلك، يطلب منك الأولاد أن تستعجل في اتخاذ قرار هام للغاية عندما تكون مشوّش الذهن. وعلى سبيل المثال، فقد طوّر أولادي فنّ طلب الإذن عندما أكون مشغولة على الهاتف، أو متأخرة على العمل، أو أهم بالصعود إلى السيارة.

لحسن الحظ، يستغرق تحليل قرارٍ ما وفقاً لنظرية 10–10–10 الوقت نفسه الذي نأخذه في التداول بهذه الفكرة بين موافقة وممانعة إلى أن نستسلم في النهاية ونقبل بالحل الأسهل. كما أننا نستطيع أن نقدّم الأسباب الكامنة وراء قرارنا في الفترة نفسها التي تستلزمنا لنشرح موقفاً ما اتخذناه بالاستناد إلى حدسنا مرفقاً بكل مواصفاته والتحذيرات المرتبطة به. هل تذكرون "ناتالي"، الأم التي كانت تحاول أن تقرر ما إذا كان عليها أن تحضر جنازة عمها؟ كان أحد أبنائها يلح عليها لتقلّه إلى مباراة كرة القدم، وكان الآخر يريدها أن ترافقه إلى طبيب الأسنان، وكانت كل حواسها تقودها نحو الاستسلام لطلباتهما. ولكن، في أقل من دقيقتين، اتخذت القرار الأصح. فإذا كانت تريد أن تلقّن ابنيها مبادئ الحس بالمسؤولية والاحترام، كان عليها إذاً أن تقرن الفعل بالقول. وهكذا، ذهبت وشاركت في دفن عمها.

تماماً كما في مشاكل الحب والعمل، فإن نظرية 10–10–10 تجعلنا نتجاوز ردود فعلنا العاطفية المنحازة التي نطلقها بشكل تلقائي، وتضع حدّاً لتفكيرنا ضمن نطاقٍ ضيق والذي غالباً ما يرافق مواقف التربية التي تجعلنا نشعر أننا تحت الضغط. كانت هذه مشكلة "بولا" التي كان ابنها يرجوها لأن تغيّر له مدرسته. فتحت نظرية 10–10–10 الأفق أمامها لتتقبل نصيحة أتتها من مصدرٍ لم تكن تتوقعه، وهو مدرّس مادة الرياضيات غير المحبوب. ففي النهاية، عندما دفعتها نظرية 10–10–10 إلى الاستماع إلى شخصٍ لم تكن تحبه، استطاعت "بولا" أن تصل إلى جذور مشكلة ابنها "هوير".

كلمة تبدأ بالذال

لكن نظرية 10–10–10 تتمكن من تحويل قراراتنا كأهل لسبب آخر: فهي دواء مضاد للاتجاهات الفكرية والثقافية حول موضوع الأمومة - أي ضجة

الآراء والتوجيهات التي تقود بالنهاية لا محالة إلى غرس الشكّ في عقولنا والشعور بالذنب في حياتنا.

ها أنذا قد قلتها، الكلمة التي تبدأ بالذال - ذنب.

إن كنت من الأهل الذين لا يملكون مبدأ عملٍ ثابت كنظرية 10-10-10، فإن الشعور بالذنب سيكون رفيقك الدائم.

هذا يعود أساساً إلى كون المجتمع الأميركي المعاصر قد دخل في مناقشة حادة حول الطريقة الصحية لتربية الأولاد والتي تتمحور حول ما إذا كان على الأم أن تعمل أو أن تبقى في البيت لترعى الأولاد أو أن تقوم بالاثنين معاً. فما يسمّى بـ"حرب الأمهات" قد فتح الباب لصناعة ضخمة من إصدارات الكتب والمقالات ولكنها انتشرت بشكلٍ أوسع بين مواقع المدونات للأمهات المتبارزات والتي تشكّل واحدة من أكثر الجماعات نشاطاً على شبكة الإنترنت. وقد لاحظت أن بعض هذه المواقع محايد كلياً ويعمل وكأنه موقع لقاء على الشبكة لتبادل ودي لخبرات تربوية. أما البعض الآخر، فهو مسيّس بخبث وقد ابتكر نوعاً من الساحة الإلكترونية العامة لتتصارع الأمهات بعضهن مع بعض حول خياراتهن في الحياة والعمل.

والحقيقة أنه ليس عليك أن تدخل إلى هذه المواقع لتجد نفسك في خضمّ الشجار المحتدم. فلن أنسى أبداً حفلة الكوكتيل تلك التي حضرتها حيث انزعجت سيدة سأدعوها هنا "ليليان" - وهي أم تلازم المنزل - من قصة كنت أرويها عن عملي بحيث قاطعتني بفظاظة راشقةً إياي بدفعةٍ من أفكارها: "أنتن الأمهات العاملات تظنن أنفسكن بغاية الأهمية، وهذا الأمر يقتلني".

فأجبتها بشكلٍ تلقائي: "لا أظن ذلك".

همهمت "ليليان" باشمئزاز: "بالطبع تفعلن، فأنتن تعتقدن أن الأم

التي تلازم بيتها مثلي لا تملك القدرات لتخرج وتجد لها مكاناً في عالم العمل مثلكن".

مرة أخرى اعترضت، ولكن "ليليان" أبدت عدم اقتناعها باعتراضي وأكدت على وجهة نظرها قائلة: "أنتن تذهبن إلى مكاتبكن مع أصدقائكن من الأمهات العاملات وتسخرن منّا مرددات 'ماذا يفعلن طوال النهار؟' أنتن تعتقدن أننا سطحيات، أليس كذلك؟"

أجبتها بالنفي مجدداً آخذةً في الاعتبار أننا كنا في حفلة كوكتيل. ولكن في الحقيقة، أصابتني "ليليان" في الصميم. فقد كنت مع صديقاتي من الأمهات العاملات نتناول هذا الموضوع في أحاديثنا من وقت إلى آخر. بعض من زميلاتي العاملات لم يفهمن كيف كانت الأمهات اللواتي يلازمن المنزل يحتملن فكرة الغرق في خضم العناية بالأولاد وعناء الاهتمام بشؤون المنزل. ألا يقتلهن الضجر؟ ألا يعين أنهن سيستيقظن بعد عشرين عاماً ليكتشفن بيتاً خاوياً، إذ يكون الأولاد قد أسسوا لمستقبل واعد مفعم بالأمل، فيما هن لم يفعلن أياً من هذا؟

قلت لها أخيراً: "الأمهات الملازمات للمنزل يربكن الأمهات العاملات".

فأجابت: "أنتن تربكن أنفسكن بعدم الإصغاء لما يخبركنّ إياه شعوركنّ بالذنب".

فطافت تلك الكلمة التي تبدأ بالذال في الهواء بيننا لفترة قبل أن أجرّب آخر محاولة سخيفة لديّ لتلطيف الأجواء، فقلت: "شقيقتاي تلازمان المنزل للبقاء مع أولادهما، وهما تشعران بالذنب لأنهما لا تعملان بالمقدار عينه الذي أشعر فيه أنا بالذنب لأنني أعمل".

فجاء جواب ليليان الجاف كالتالي: "أشك في ذلك".

حان دوري عندها لاتجهّم، فلم يبدُ لي أن هناك من حلٍّ وسطي

يمكن أن يجمع بيننا. ذهبنا كلٌّ في طريقها، وفيما لا أعرف ما قد يكون الأثر الذي تركه حديثنا لدى "ليليان"، أستطيع أن أؤكد أنني وجدت نفسي ككل أنواع الأمهات في أيامنا الحالية: دفاعية ولا أشعر بأدنى تضارب حول موقفي.

الحزام الأسود في الثقة

إن نظرية 10-10-10 شريكتك، وهي فعالة جداً في بحثنا المستمر عن سبيل استئصال مشاعر التضارب تلك.

فبعد حوالي سنة من تطبيقي لنظرية 10-10-10 على مشروع مشاهدة "مالكولم إن ذي ميدل" (مالكولم في الوسط)، كنت ما زلت أعمل كالعادة، لكن احتمال ترقيتي كان يلوح في الأفق. لهذا السبب اقترحت مديرتي أن أتمسّك بكل فرصة تمكّنني من إظهار التزامي تجاه المؤسسة. هذا ما كنت أفعله بدون أي تأثير يذكر على جهة البيت. ثم فجأة، حصلت على فرصة العمر. طُلب منّي أن أشرف على تنظيم حدثٍ للشركة خلال نهاية الأسبوع خارج المكتب.

بيد أن موعد الحدث كان يقع في اليوم عينه الذي كان فيه ابني "روسكو" البالغ عندها اثنا عشر عاماً سيتبارز للحصول على الحزام الأسود لليافعين. كان الاختبار مسألة جدية جداً، وكان سيُعقد في مركز الكاراتيه الرئيسي في "نيو هامشير" أمام لجنة كبيرة من الحكّام المحترفين. ولا شك في أن هذا الحدث كان الأهم في حياة "روسكو" لغاية تاريخه. وكنت أعرف ذلك لأنه كلما كان يذكر هذا الموضوع، كانت وجنتاه تحمرّان ويصبح صوته رفيعاً وكأنه كان سيفقد وعيه.

في عشر دقائق، عرفت أن الخروج من هذا المأزق ليس سهلاً. فالموافقة على الإشراف على تنظيم الحدث كان سيعطيني دعماً غير مسبوق لمهنتي. بيد أنه كان يعني أيضاً خسارةً كبيرة لـ"روسكو" الذي

سيتأثر ويرتبك. ألم أمضِ سنيناً وأنا أخبره كم أنني معجبة بالعمل الشاق والنظام الصارم الذي كرّسهما للعبة الكاراتيه؟ فلماذا إذاً عليه أن يكون الولد الوحيد الذي لم تكن أمه حاضرة لمشاهدته؟

بعد عشرة أشهر، كنت أعرف أن المسألة لن تمر من دون نتائج. صحيحٌ أنه يمكنني أن أكثّف مجهودي في العمل لأعوّض عن تغيّبي عن الحدث. أو يمكنني أن أتملق لـ"روسكو" بدون انقطاع، مشاركةً بكل تمرين كاراتيه ومجددةً بكل مناسبة إعجابي بمبادئه وأولياته. ولكنني لن أقوى على خداع نفسي. فأي خيارٍ كنت لأتخذه كان سيؤدي إلى نتائج يتردد صداها حتى ذلك الحين.

ولكن عندما نظرت إلى المشهد بعد عشر سنوات، أصبحت الرؤية أوضح وأصفى. كنت أعلم أنه في المستقبل البعيد، ستكون حياتي المهنية قد نضجت ووصلت إلى المستوى المطلوب بحيث لن يؤثر عليها وجودي في حدثٍ ما أو تغيّبي عنه، بل ستكون قد حُسمت بفضل مسيرة طويلة من الجهد والكفاح. أما "روسكو"، فسيحظى بحزامه الأسود مرةً في حياته. بعد عشر سنوات سيكون بعيداً في الجامعة - وسيكون، حتى ذلك الحين، الوقت الذي نمضيه معاً إما غنياً وثميناً أو مفعماً بالمشاحنات والشجار. ولا يمكنني أن أنكر أن الكفة سترجح نحو الاحتمال الثاني إذا تخليت عنه في أول لحظة حقيقية في حياته. فلن يعود بوسعه أن يثق أنني ساكون إلى جانبه مجدداً عندما يحتاج إليّ.

في نهاية ذلك الأسبوع، وإذ كنت أشاهد "روسكو" يجتاز اختباره بدقة وتركيز شديدين، لم أشكّ ولو للحظة في أنني اتخذت الخيار الأنسب.

طبعاً، من الناحية التقنية، وجودي إلى جانب "روسكو" وهو ينال حزامه الأسود كان تحولاً تاماً عن قراري الأول المتعلق ببرنامج "مالكولم إن ذي ميدل" (مالكولم في الوسط) والذي اتخذته بواسطة نظرية 10-10-10. ولكن قيمي في الحالتين لم تتبدّل، أما تقييمي لنتائجها فتغيّر. ولم

يقف أيّ شيءٍ عائقاً أمام تصرفي بحسب قناعتي، لا حدس ولا شعور بالذنب ولا قلق ولا نظرة المجتمع الراكدة حول ما على الأمهات أن يقمن أو لا يقمن به.

تربية قايين

منذ بضع سنوات، أحببت أن أطّلع على كتاب "نرتشر اسامبشن: واي تشيلدرن تورن أوت ذي واي ذاي دو" (افتراض التربية: لماذا يصبح الأولاد ما هم عليه) للكاتبة "جوديث ريتش هاريس" وهي عالمة تنشئة نفسانية. كانت نظرية الكتاب المثيرة تعطي فسحة من الراحة للأهل في مجتمعنا المعاصر، حيث إنها تؤكد أن الأولاد هم بالأساس نتاج جيناتهم وقيم مجموعات أصدقائهم. وكانت "هاريس" تؤكد أن الأهل لا يستحقون الإقرار بالفضل ولا إلقاء اللوم عليهم للطريقة التي يتصرف بها أولادهم.

حبذا لو وافق الجميع على هذه النظرية! لكنا سمعنا المجتمع بأكمله يتنفس الصعداء. ولكن في المقابل، فإن ثقافتنا الشعبية تزوّدنا برسالة معاكسة تماماً، وهي: "الأهل الكاملون ينتجون أولاداً كاملين. والأهل الجامحون يحصدون ثمر ما يزرعونه". وهكذا إذاً، بالإضافة إلى احتدام النقاش حول موضوع عمل الأمهات خارج المنزل، فإن الأهل كانوا يُرشقون بموسوعات من النصائح حول كيفية تنشئة أجيال ناجحة. سجّل أولادك في فريق كرة القدم في الخريف وأشركهم في المنتخب في الربيع. احرص على أن يبدأوا دروس البيانو بعمر الثالثة. اشترِ لهم الكمبيوتر المحمول الأكثر تطوراً. سجّلهم في صفوف التحضير لامتحانات الدخول الجامعية في الصف الثانوي الأول. وإياك أن تنسى دروس اللغة الصينية.

وعلى التلفاز، يصدّع "دكتور فيل" و"دكتور لورا" (ناهيك عن نجومٍ آخرين أقل توهجاً) رأس الأهالي بشكل يومي. كل مكتبة تحتوي على أقسام مخصصة لموضوع تربية الأولاد بشكل سليم. وانظر إلى

أعداد المجلات التي صبّت كل اهتمامها على مهارات "بريتني سبيرز" التربوية أو برامج تلفزيون الواقع التي تسلّط الضوء على أنماط تربوية غير سوية. وأنا نفسي ساعترف أنني في بعض الأمسيات، أشاهد برنامج "وايف سواب" (تبادل الزوجات) الذي على الرغم من عنوانه الفاحش، فإن مضمونه مغاير كلياً. فعلى العكس، إنه برنامج تحذيري واعظ يتم من خلاله تبادل الأمهات بين عائلتين لمدة أسبوع فقط لنرى الفوضى التي يحدثها اصطدام القيم المتنوعة.

إن الضغط على الأولاد لتحويلهم إلى أولاد متفوقين قد يصيب حتى على الأمهات اللواتي يدّعين أن همهنّ الرئيسي هو التركيز على الصفات الشخصية. أنا أعترف أنني لسنوات طويلة كنت أعلن أنني لا أهتم بعلامات أولادي المدرسية وغيرها من الثوابت الاجتماعية مركّزة كل جهدي على أن يكونوا "أشخاصاً جيدين". ولكن كان عليك أن تراني عندما كان "روسكو" يشارك في بطولات المصارعة في المدرسة الثانوية الوطنية. كنت أحمّسه باندفاع شديد ليربح حتى أن "جاك" اضطر لجعلي أتنشق بعض العطر لأستفيق من شبه غيبوبة كنت أقع فيها بين الجولة والأخرى. وفي النهاية، عندما خسر "روسكو" في الجولة السادسة، شعرت بحاجة إلى الاستلقاء فعلاً لفترة من الوقت.

فيما بعد، ساعدني صديق لي بلطف وهو طبيب نفسي، على فهم تصرفي المريع قائلاً: "أمهات هذه الأيام يتنافسن مع بعضهنّ بإحصاء نجاحات أولادهن. فنظراً إلى تركيز المجتمع على الطريقة الفضلى لتربية أولاد كاملين، يصبح من المستحيل عدم الانجراف في التيار".

وقد حثّني حينها على الاتصال بـ"روسكو" والاعتذار منه على تكبّري ووجومي عندما قرر اعتزال المصارعة في الجامعة. أنا الآن عازمة على الوصول إلى هذا الاتّزان والتفكير السوي... يوماً ما.

مقعد حول الطاولة

وكان المناظرة حول تربية الأطفال لم تكن محتدمة بشكل كافٍ، فهناك عنصر آخر يزيد الأمور تعقيداً. لقد ولّى منذ زمن مثال القيادة والسيطرة عند الأهل المتمثل بنظرية "الأب يعرف أكثر" وكل شخص آخر فليصمت. معظم الأولاد يظنّون اليوم أنهم قد بلغوا الرشد في سن الرابعة عشر أو الخامسة عشر من العمر. وبالتالي، فهم يتوقعون أن يحظوا بمقعد على طاولة اتخاذ القرارات.

ولكن ما هو مصدر هذه الوقاحة؟ طبعاً، إنها نابعة من واقع أن أولاد هذا الجيل يعرفون عن الحياة أكثر مما كان أسلافهم يعرفونه في مثل أعمارهم. وكيف لا؟ فيمكنك أن تحاول إطفاء التلفاز وتوقيف الإنترنت ولكن لا يمكنك أن تُبعد كل وسائل الإعلام إلا إذا كنت تعيش في مجمّع ديني. وأنا قد حاولت بجدّ أن أحافظ على منزلي كمكانٍ يتوافق الجو السائد فيه مع ما يناسب الأطفال لسنوات. وأخجل حتى من القول إنني منعت أولادي لفترة وجيزة جداً من حضور برنامج "السمبسون" لأنني وجدته مفسداً بعض الشيء. ولكنني استسلمت فيما بعد في العام 1998، عندما شاهدت ابنتي "صوفيا" - وكانت حينها في التاسعة من عمرها - صورة لـ"مونيكا لوينسكي" في الصحيفة، فعلّقت على الموضوع بلامبالاةٍ أكثر مما قد يروق لأي أمّ قائلةً: "أين المشكلة؟ فلم تكن تلك بالعلاقة الحقيقية!"

لا أريد أن أبدو كعجوز شمطاء تنتقد البراءة الضائعة لأولاد "هذه الأيام". فأنا أستطيع أن أرى بوضوح تام الأسباب المحقة التي تجعل المراهقين في أيامنا يعتقدون أنهم راشدون. فالعديد ممن يتخذونهم مثالاً أعلى وهم أيضاً من اليافعين، يتصرفون كالبالغين. نحن نعيش في مجتمع حيث "ماري-كايت" و"آشلي أولسن" - وهما كانتا نجمتا برنامج تلفزيوني - أصبحتا على رأس مؤسسة رأسمالها

عدة ملايين من الدولارات وهما لا تزالان في المدرسة الثانوية، وحيث "مايلي سايرس"، وهي بطلة مسلسل آخر للمراهقين، و"ليل باو واو"، وهو مغني الراب الشاب، أصبحا حالياً قوام صناعة الموسيقى. وإذا كان هؤلاء الأشخاص تحت رعاية أشخاص بالغين، فهذا يتم بطريقة خفيّة وبتحفظ.

ولكن في العالم الحقيقي، معظم الراشدين يبقون داخل الصورة. وبما أن هذه الصورة باتت معقدة أكثر من أي وقتٍ مضى، فإن نظرية 10-10-10 لها صلة وثيقة بالموضوع، كونها تخفض أصوات التعليقات المتنافرة من الخبراء والموبخين والأهالي الأصدقاء، وحتى من الأولاد نفسهم، فتسمح لنا بالتالي باتخاذ قراراتنا على أساس الاختيار الشخصي الحر للقيم التربوية. وهي تمدّنا بإطار عمل وبلغة مشتركة تخوّلنا إشراك أولادنا بعملية اتخاذ بضع القرارات من دون نسف استقلاليتهم الأساسية. كخلاصة، تنتج نظرية 10-10-10 نوعاً من القرارات التي يحتاج إليها الأهل في هذه المرحلة ويريدها الأولاد، وهي القرارات التي تتصف بالواقعية والثبات والشفافية.

الفتيات اللئيمات

كان "ريك" أباً عازباً من "مينيابوليس". وقد وجد نفسه فجأة في معضلة أبوية مؤلمة عندما استفاق مرةً على اتصال صباحي فظ ينذره أن ابنته ذات الخمسة عشر ربيعاً كانت تبتعد عنه تدريجياً.

كانت "تينا" تلعب في فريق المدرسة لكرة القدم وكانت علاماتها المدرسية جيدة. ولكن هوايتها بحسب ما قاله "ريك" كانت "صراع العصابات". فهي كانت تمضي ساعات طويلة على الكمبيوتر ليلياً، تتناقل الأقاويل عبر الماسنجر وتثير مشاحنات مع غيرها من الفتيات. كان "ريك" يكره هذا التصرف ولكنه يشعر بأنه عاجز عن إيقافه. فقد قال لي

"كنت أقنع نفسي أن كل المراهقات يتصرّفن مثل "تينا"، وظننت أن هذا اللؤم سيتوقف مع الوقت".

ولكن هذا لم يحصل. فبعد بضعة أسابيع، اتصلت به أم "بريانا"، وهي إحدى ضحايا "تينا"، وطلبت منه بغضب أن يقوم بأمرٍ ما. والحقيقة أن ما حزّ بنفس "ريك" لم يكن فقط كلام "تينا" عن "بريانا" على موقع "الفايس بوك"، ولكن إدراكه أن جلّ هجومها عليها كان لأن "بريانا" تعاني إعاقة في الكلام.

فأخبرني "ريك" قائلاً: "كنت أربي فتاة ذات شخصية تزداد سوءاً".

لجأ "ريك" إلى نظرية 10–10–10 ليضع خطة عمل وبدأ بإحصاء خياراته. فقد كان بإمكانه معاقبة تينا بحرمانها من الولوج إلى الإنترنت، كما يمكنه أن يجعلها تخضع للعلاج النفسي لمعرفة الأسباب الكامنة وراء تصرفاتها، مع أن تكلفة ذاك الخيار الأخير كانت تقلقه. أو يمكنه أن يرضخ لما كانت تقترحه "تينا" بين الحين والآخر، وهو أن تعيش مع والدتها التي شفيت أخيراً، وبعد نضالٍ طويل، من إدمانها على الكحول.

ثم أعاد "ريك" تقييم قيمه. فندم بشدة على الأذى المعنوي الذي تسبب به طلاقه وشعر بقوة أن على أولاده أن يتربّوا ضمن الأسرة نفسها. فهم عندما كانوا معاً كانوا يشكلون عائلة. أما عندما افترقوا، فقد خسروا كل شيء. كما كانت لديه رغبة شديدة في تعليم أولاده قيم الغرب الأوسط التي ترسخت فيه، وهي التواضع وحسن تصور الأمور.

لكن "ريك" كان يعرف أنه لن يستطيع أن يتّخذ قراراً وحده. فقد كانت "تينا" مقتنعة، شأنها شأن معظم فتيات جيلها المراهقات، أنها لها كلمتها في ما يتعلق بتفاصيل حياتها، تماماً مثل والدها، إن لم نقل أكثر. لذلك، قرر أن يخصص لها ساعةً من الوقت يمضيانها في التحاور باستخدام نظرية 10–10–10.

ولكن الحوار دام ضعف ذلك الوقت. وعندما كان النقاش يحتدم - وحصل ذلك عدة مرات - كان "ريك" يعيد توجيه الدفّة إلى إطار عمل يستند إلى نظرية 10-10-10. فحين كانت "تينا" مثلاً تعود في حديثها إلى الوراء، كان يصوّب والدها الوضع قائلاً أموراً أشبه بـ: "لننظر كيف ستكون الأمور بعد 10 أشهر". في النهاية، توصّل الأب وابنته إلى اتفاق يستطيعان كلاهما التعايش معه. تبقى "تينا" مع "ريك" وتحافظ على اشتراك الإنترنت. كما قررا أنه من المفيد لـ"تينا" أن تخضع لعلاجٍ نفسي يساعدها على تصريف عدائيّتها تجاه "بريانا" وأخريات مثلها ممّن هنّ عرضة للتهكم والسخرية. ولكن قبل كل هذا، كان على "تينا" أن تقدّم اعتذاراً مكتوباً إلى "بريانا" وتدعوها لتناول العشاء.

وقد علّق ريك على الموضوع مؤخراً قائلاً: "لقد وجدنا الحل المناسب في الأطر الزمنية الثلاثة، لأن تركيزي كان على إعادة "تينا" إلى الطريق القويم وجعلها تتوقف عن إيذاء الأشخاص المحيطين بها. وكنت أعرف أنه لا بد من أن يكون لتصرفاتها تداعيات في الحاضر، بالإضافة إلى ضرورة خضوعها لعلاجٍ نفسي يفسّر دوافعها الخفيّة للمدى القريب والمدى البعيد". كذلك، اعترف "ريك" أنه تفاجأ وفرح بالآراء الثاقبة التي أضفتها "تينا" على الحوار. فقد كانت هي من اقترحت، على سبيل المثال، فكرة أن تكتب إلى "بريانا" معتذرة، وأنه ربما من الأنسب أن تبدأ بوضع حد لصداقتها الطويلة مع فتاةٍ أخرى مشهورة بلؤمها. وقد استخلص "ريك" قائلاً: "لم يكن من الممكن أن تقتنع "تينا" بأي من هذه الحلول لو لم تكن عنصراً فعالاً في عملية الوصول إلى قرار".

ما بعد نداء الواجب

فيما كانت معاناة "ريك" مع "تينا" أمراً صعباً، ولا بد من أنه مر بالكثير من لحظات قلق حقيقية أثارت الرعشة في عروقه، لكنها في الحقيقة، كانت

تدخل ضمن الأمور الطبيعية التي تصحب وظيفته كأب. فأولادنا يضلّون الطريق القويم، ونحن نحثهم على العودة إليها. يعودون ويضلونها من جديد، فنرجعهم إليها بإصرارٍ أكبر. تلخّص تربية أولادنا في معظم الأوقات بجعلهم يعيشون حسب القاعدة الذهبية، وهي: "عاملوا الآخرين كما تحبون أن يعاملوكم". فهم يجرّبون ونحن نصحح.

لكن، ولسوء الحظ، ثمة أوقات تخرج فيها القضايا التربوية عن المعهود. ففي الحقيقة، يواجه الأهل في خلال مسيرتهم أزمة واحدة أو أكثر تكون كبيرةً بالفعل، مثلاً: حمل بسن المراهقة، أو توقيف بسبب القيادة تحت تأثير الكحول، أو حالة رفض الطعام المرضية.

أما بالنسبة إلى "آنا"، وهي أم لثلاثة أولاد يعيشون في ضواحي"ديترويت"، فقد كانت الأزمة بعنوان "المخدرات".

بدأ "بوبي"، وهو ابن "آنا"، بتدخين الماريجوانا في عمر الثالثة عشر. وفي عمر السابعة عشر، كان قد ترك المدرسة وصار يعيش مع غيره من المدمنين في بيتٍ مشترك في المدينة. وقد كانت تلك صدمة تركت أشدّ أثر على تلك العائلة المتماسكة. وكانت "كارا"، ابنة آنا، تبلغ من العمر أحد عشر عاماً حينذاك، وقد فقدت تركيزها في المدرسة. أما ابنها "براين" البالغ ثمانية أعوام، فانطوى على نفسه وغاص في عالم ألعاب الفيديو. فيما بعد، نقل الولدان فراشيهما ليناما في القبو هرباً من الضجة الناتجة عن شجار أهلهما الليلي حول وضع "بوبي". فقد كانت "آنا" تريد أن تفعل أي شيء لتنقذ ابنها. أما زوجها "غاري"، وهو عامل في مصنع للسيارات، فقد أراد أن يتبرّأ من ابنه وينسى الأمر.

أمضى "بوبي" خمس سنوات في الذهاب والإياب إلى منزل العائلة. فكان يبقى لفترة قليلة ويخلّف أضراراً فادحة في كل مرة. كان يسرق النقود، وفي بعض الأحيان كان يلكم "براين" بدون أي سبب. وفيما تابعت العائلة حياتها في النمط المعتاد بين المدرسة والعمل، إلا أنه خلف

الأبواب المغلقة لم تكن الأمور طبيعية إطلاقاً. فقد انقطع الكلام بين "بوبي" و"غاري" ولكن كرههما المتبادل كان شبه ملموس. وكانا "كارا" و"براين" وكأنهما يعيشان حياتهما في عالم خفيّ، يروحان ويجيئان بسكون وترفّق. ومع ذلك، كانت "آنا" ترحّب دوماً بقدوم "بوبي" إلى البيت، متنفّسةً الصعداء أنه لم يعد في الشارع.

ولكن الوضع ازداد سوءاً عندما بلغ "بوبي" سن الثالثة والعشرين. فقد قام "غاري" بإبلاغ "آنا" أنه إن انتقل "بوبي" إلى المنزل مجدداً، فإنه هو ـ أي "غاري" ـ سيغادره.

أول ردّ فعل لدى "آنا" كان الخوف. فكيف ستعيل نفسها؟ ماذا سيحدث للأولاد؟ ولكنها سرعان ما شعرت بالغضب أيضاً. لماذا يجعلها زوجها تختار بينه وبين ولدهما؟

في خضمّ اضطرابها، كان هاجس "آنا" يتمحور حول سؤال واحد: ماذا لو مات "بوبي"؟ نظرت إلى كومات الكتب المكدّسة على المنضدة بجانب سريرها، والتي كانت مليئة بالنصائح حول كيفية التصرف مع أعضاء العائلة المدمنين. وكان واحد منها يشير إلى أنه يجدر توقيف "بوبي" من قبل الشرطة بسبب تجاوزاته إذا عاد إلى المنزل، وآخر يبرهن أنه لا يجدر بالأم أن تكون "سلبية" في تعاطيها مع ولدها المضطرب.

بيد أن "آنا" كانت بحاجة إلى أن تسمع صوتها هي. في أحد الليالي، وفيما كانت وحدها في غرفتها، لجأت إلى نظرية 10-10-10 واكتشفت معها أن قيمةً قويةً كانت تبرز لديها. فقد كان عليها أن تنقذ "كارا" و"براين" من اليأس الصامت الذي حاولت لفترة طويلة أن تتجاهله. كان خيارها الأوحد أن تجذبهما إليها مجدداً، وتعطيهما الأمل بمستقبل أفضل وتثبّت فيهما الحس بوجود أم إلى جانبهما تهتم ليس فقط لأمر ابنها البكر، بل للعائلة ككل. فكان قد مضى وقت طويل منذ حضرت إحدى مباريات الكرة التي تشارك فيها "كارا"، أو سألت "براين"

عن فروضه. ولم تتذكر حتى متى كانت آخر مرة طلبت فيها من أحد الأولاد العودة إلى غرف نومهم القديمة وترك عزلة القبو.

الآن، وهي في مواجهة سؤال ما إذا كان عليها أن تسمح لـ"بوبي" بالعودة إلى البيت مجدداً، فكّرت ملياً بخياراتها وبالنتائج المترتبة على هذه الخيارات في خلال عشر دقائق وعشرة أشهر وعشر سنوات.

في أول إطار من الزمن، فكّرت "آنا" أنها ببساطة لا تستطيع أن تدع "غاري" يترك البيت. فغيابه سيدمّر "كارا" و"براين" ويقضي على أي حظ لبناء العائلة التي هم جميعاً بأشد الحاجة إليها ليمضوا قدماً.

بعد عشرة أشهر، إذا كرّست نفسها لـ"كارا" و"براين" وأبقت "بوبي" بعيداً، فقد تتمكن ربما من أن تعيد الثقة بينها وبين "غاري" ليستطيعا معاً خلق جوٍ تقدر فيه العائلة أن تعيد بناء نفسها.

أما إطار العشر سنوات، فقد كان أشدّ إيلاماً بالنسبة إلى "آنا"، ولكن لم يعد باستطاعتها أن تتجاهله. فقد حاولت، مرات ومرات، أن تنقذ "بوبي" ولكن بدون جدوى. في النهاية، عرفت أنه سيعيش أو يموت ليس بسبب أعمالها ولكن بسبب تصرفاته هو. فأعظم هدية كان بإمكانها أن تقدمها له ولعائلتها، كانت أن تغلق باب المنزل في وجهه.

تلك الليلة، أطلعت "آنا" "غاري" على قرارها بالنزول عند رغبته. في المقابل، طلبت منه أن ينضم إليها ليحققا معاً حلمها بضم "كارا" و"براين" مجدداً تحت جناح العائلة.

عندما اتصلت مؤخراً بـ"آنا"، أخبرتني أن "بوبي" قضى بعض الوقت في السجن لحيازته المخدرات، وهو يعمل حالياً من خلال أمر محكمة ببرنامج إعادة تأهيل، حيث باستطاعتها أن تزوره مرة في الشهر. وعلى الرغم من ذلك، بدت متفائلة حول مستقبل عائلتها، ما إذا استطاع "بوبي" الانضمام إليها أم لا. كما ذكرت لي مشروع "غاري" باصطحاب

"براين" في رحلات صيد السمك خلال العطلة الصيفية، وأن علامات "كارا" المدرسية تحسنت.

ولكن أكثر ما كانت متحمسة له هو تغيير كان قد حصل لتوه. فكما أخبرتني، نقل الولدان فراشيهما مجدداً إلى الغرفة.

مسيرة الحب الطويلة

عندما أقفلت الخط مع "آنا"، بقيت أفكّر بيني وبين نفسي للحظات أنني كنت لأواجه القدر نفسه لولا رحمة الله. فمن الواضح أن "آنا" كانت أمّاً محبة، ومع ذلك، فقد تحوّل ابنها من طفل مبكر النمو والإدراك إلى مراهق هائم ضال، ثم إلى كابوس حي. نعم، مرّت "آنا" بمراحل ليست بقليلة حيث كانت تلوم نفسها بشدة لترك ابنها البكر يتدبّر أموره بنفسه. ولكنها تخطت شكوكها وترددها عندما طبقت نظرية 10-10-10 وتبنّت حسها الجيد.

مع أن تفاصيل كل أزمة تختلف، لكن كل الأهل الذين يعانون مشاكل عميقة مع أولادٍ ذوي ضعف معين، يحتاجون إلى سياق لصنع القرارات يجعلهم يجتازون أشهراً وربما سنوات من التحديات، سياق يجعلهم يحتملون ضغوط الخوف والغريزة.

كان "كونور" في الثانية عشرة من عمره عندما بدأت أمه "ماغي" تلاحظ أن بعض تصرفاته لم تكن سليمة. ففيما كان "كونور" في معظم الأحيان مسليّاً ومحبباً، فهو كان يحب الخيال العلمي بشغف ويغدق الحب على كلب العائلة العجوز، إلا أنه كان في مرة أخرى يتولاه الذعر حول عدم ركوب الحافلة في الوقت المحدد ويهتاج كالمسعور إذا تغيّر أدنى تفصيل في تنظيم البيت مثل طريقة ترتيب الثياب في خزانته.

لأسابيع، راقبت "ماغي" ابنها "كونور" ينزلق أكثر فأكثر ويغرق

في عالم القلق. في النهاية، وبعد أن تملّكها اليأس، انتظرت حتى غادر "كونور" صبيحة أحد الأيام إلى المدرسة وبحثت عن أجوبة في مفكرته.

فقد كتب مرةً: "أحتاج إلى لمس الأشياء".

كاد قلب "ماغي" يتوقف عن الخفقان. فقد قالت لي: "أدركت أنني قد أورثته مرضي. وكل ما استطعت أن أفكر فيه كان كيف استطعت أن أفعل هذا؟ كيف تجرأت وظننت أنه بإمكاني أن أنجب أطفالاً؟ كانت تلك على الأرجح أتعس لحظات حياتي".

بدأت معركة "ماغي" الشخصية مع مرض الوسواس القهري عندما كانت في سنتها الجامعية الأولى. وبعد انقضاء سنتين أظهر التشخيص أيضاً أنها تعاني مرض الاكتئاب. وعلى الرغم من ذلك، سارت "ماغي" قدماً، إذ بذلت مجهوداً جباراً، وأسست مسيرةً مهنية ناجحة في مجال الإعلانات. وهي تعتبر مسيرتها اليوم واحدة من أكبر الانتصارات التي حققتها، لا سيما وأن لا أحد يعرف عن نضالها اليومي مع ما أسماه الكاتب "ويليام ستايرون" 'الظلمة المرئية'.

عندما عرفت "ماغي" بمرض "كونور"، كان رد فعلها العفوي أن تترك عملها. فقد تحوّل كل يوم تعيشه كابوساً حقيقياً من ناحية التنظيم. فهي كانت تهرع إلى المكتب في الصباح، ثم تسارع لتصطحب "كونور" من المدرسة إلى الطبيب ثم تعيده إلى المدرسة وتقفل عائدةً إلى مكتبها من جديد، فتنهي عملها وتهرع لتلاقي "كونور" وابنتها الكبرى في محطة الباص. بعد العشاء والفروض، كانت "ماغي" تتهاوى على فراشها خائرة القوى جسدياً، أما عقلها فكان يجهد لإيجاد حل لتنظيم جدول اليوم التالي.

أعلنت "ماغي" لزوجها "روي" في إحدى الليالي قائلةً: "يجب أن أوقف هذا الاستنزاف. أحتاج إلى أن أكون مع "كونور" طوال الوقت".

ولكن "روي" لم يكن واثقاً من أن الاستقالة تشكّل حلاً منطقياً.

فهو قد شك في أن يكون شعور "ماغي" بالذنب يجعلها تبالغ في ردّ فعلها حول الموضوع. فحثّها على استخدام نظرية 10-10-10 التي كانت قد استخدمتها مسبقاً لحل أزمات واجهتها في العمل. وتطوّع لمساعدتها في العملية، من خلال استماعه إلى أفكارها، لاتخاذ القرار المناسب.

وافقت "ماغي" ولكنها لسبب ما لم تستطع أن تتخطى إطار العشر دقائق الأول. فقد كانت غارقة في المشكلة إلى حد أن تركها لعملها بدا لها الحل الوحيد.

بيد أن "روي" دفعها للتفكير بإطار العشرة أشهر المقبلة. ومرةً أخرى، بدا الجواب واضحاً. فقد قالت لي "ماغي": "كانت غريزتي تصوّر لي استقالتي على أنها خطوة مفيدة جداً لـ"كونور"، خصوصاً في ذلك الإطار الزمني. فسأتابع تفاصيل علاجه بدقة وأرافقه خطوة خطوة في حياته. وسأتمكن من تنظيم الأمور ومساعدته".

ثم انتقلت "ماغي" إلى مرحلة العشر سنوات المقبلة. وكان "روي" يحثها على أن تتروى وتكبح جماح عواطفها. وهنا، وبعكس ما كانت "ماغي" تتوقع، بدأ الشك يراودها، لا لأنها كانت تخاف من الأثر الذي قد تتركه استقالتها على عائلتها وحياتها المهنية على المدى الطويل، بل لأنها لم تستطع أن تتكهن ما قد تكون عليه تلك الفترة الزمنية. وقد أخبرتني قائلةً: "أدركت أنني لا أعرف كيف سيكون كونور بعد عشر سنوات أو حتى بعد عشرة أشهر. فإطار عمل كالإطار الخاص بنظرية 10-10-10 يكون مفيداً بمقدار المعلومات التي تضيفها إليه. وأنا لم أكن أملك المعطيات التي أحتاج إليها".

نظم الزوجان "ماغي" و"روي" جلسةً مع أطباء "كونور" ليسيرا قدماً. وقد تزوّدا من أجل تلك الجلسة بلائحة طويلة من الأسئلة ليعرفا كيف يمكن لحالة "كونور" أن تتحسن مع الوقت. كانت "ماغي" قد جرّبت على مدى عقود العديد من الأدوية حتى توصلت في النهاية إلى

المزيج المناسب من الأدوية التي تعالج مرضى الوسواس القهري والاكتئاب اللذين تعانيهما. كانت تعرف أن علم دواء الأمراض النفسية قد تطوّر وأصبح أكثر دقة ولكنها كانت تخشى من أن يمر ابنها بتجربة العلاج المطوّل نفسها.

غير أن الأطباء فاجأوا "ماغي" بتفائلهم. ففي خلال عشرة أشهر، وبعد خضوع "كونور" لمعالجة نفسية سلوكية مرتين في الأسبوع بالإضافة إلى تناوله الدواء، سيكون قد تحسّن بشكل ملحوظ مع أن هوسه قد لا يزول كلياً. بعد سنتين، ستكون إعاقته غير ظاهرة للعيان باستثناء عائلته وأصدقائه المقربين. وبحسب ما قاله الأطباء فإن ملازمة "ماغي" للمنزل كانت أمراً مفيداً وإنما غير ضروري، طالما أنها هي وزوجها يتمتعان ببرنامج عملٍ مرن يسمح لهما بمرافقته إلى المواعيد الطبية.

عادت "ماغي" بذاكرتها إلى ذلك اليوم قائلةً: "كنت قد توقعت أن أسمع منهم 'بالطبع عليك أن تواكبي ولدك لحظةً بلحظة'". ولكن على العكس أدركت أنه سيكون من غير المفيد لـ"كونور" أن يظن أن مشكلته تتطلب ردّ فعل حاسماً بينما المطلوب هو إدارة يومية جيدة كالتي يتطلّبها مرض السكري أو الربو أو غيرهما من الأمراض المزمنة".

مضى على قرار "ماغي" سنة. و"كونور" الآن طالب في الصف السابع في مدرسة كبيرة. وهو يعيش أياماً حلوة وأخرى مرّة وإنما الأولى تفوق الأخيرة بأشواط. فهو قد نمّى ثقته بنفسه خارج المنزل لدرجةٍ مكّنته من أخذ دروس في السباحة ومن الانضمام إلى نادٍ للشطرنج. وتقول أمه: "كونور مدهش للغاية. فهو يستوعب أنه مختلف ولكنه تعلّم كيف يتأقلم مع الفكرة. في الواقع، نحن كلنا نتعلم".

الروابط البشرية

يا لها من فكرة ملائمة! علينا كأهل أن نتعلم كل يوم، وألا نستسلم أبداً

أمام تحدي الحب والتربية لأولادنا. نعم، قد يكون من المغري أن نتحرر عاطفياً من تنشئة الأولاد، بما أن عواقب الكثير من قراراتنا كأهل قد تستغرق سنوات لتتبلور. وصحيحٌ أن الاضطراب الثقافي الحالي الذي نعيشه، مع كل الرسائل المتضاربة الناتجة عنه، يستطيع أن يجعل مهمة الأهل مربكة للغاية، خصوصاً عندما يتقدم أولادكم بثقة ويقولون: "نحن نعرف ما يكفي عن الحياة لنتخذ قراراتنا الخاصة. شكراً".

ذات أمسية شتوية، وعندما كان "روسكو" في سنته الثانية في المدينة الجامعية، لاحظ أن "جاستن"، وهو طالب صعب المراس في السنة الأولى يعيش في الغرفة المقابلة، يتصرّف بغرابة. فقد بدا وكأنه على وشك البكاء. وكان يقول دائماً إن عليه أن يخلد إلى النوم باكراً. حاول "روسكو" أن يتجاهل ما رآه، فقد كان مرهقاً بعد تمارين المصارعة وكان عليه أن يقوم بالعديد من الفروض.

مع ذلك، شعر أن ثمة خطبٌ ما.

فوجد نفسه فجأة يسأل "جاستن": "ما خطبك؟ مهما يكن، تعال إلى غرفتي، حسناً؟ فلنتحدث!".

بعد سنوات عدة، وصف "جاستن" ما حدث تلك الليلة في تعبيرٍ كتابي قرأه في كليته على الملأ وشاركني به.

وقد كتب "جاستن" قائلاً: "بدأت بالبكاء. أخبرت "روسكو" كل شيء. أخبرته بما كنت أخطط له، وبكمية الحبوب التي كنت قد جمعتها. أنا متأكد من أنه شعر بالانزعاج حينها، لكنه لم يُظهر ذلك. فأخبرني كيف كان يبكي هو بين الحين والآخر في سنته الجامعية الأولى. أخبرني كيف كان يشعر بأنه وحيد وأحمق بعض الشيء أيضاً. ثم جلس "روسكو" بقربي وعانقني واضعاً يده على رأسي وطالباً منّي أن أكون سعيداً لأنه سيكون دائماً إلى جانبي. لاحظت صداقتنا للمرة الأولى، وانتبهت إلى ذلك

الرابط الذي يجمعنا "روسكو" وأنا، ثم تمكنت من رؤية كل الروابط، كل الروابط التي تجمعني بالآخرين".

"أدركت أنه لا يمكنني أن أقطع كل الخيوط التي تصلني بالآخرين من دون أن أؤذي شخصاً آخر. فاضمحلّ شعوري بالوحدة لكثرة الروابط البشرية التي تحيط بي".

في بعض الأحيان، يعلّمنا أولادنا كيفية اتخاذ القرارات.

لكن في معظم الأوقات، يتمثل عملنا وسط زحمة هذا العالم المعقّد بأن نعلّمهم كيف يعيشون بطريقة تمكّنهم من إدراك أن كل قرار يتخذونه مرتبط بالبشرية.

نظرية 10-10-10 هي شريكتنا في هذا الواجب المقدس.

الفصل الثامن

اتّكئ عليّ

صداقة فُقدت ووُجدت مع نظرية 10-10-10

التقينا أنا و"سو جاكوبسون" للمرة الأولى في ملعب لكرة المضرب. فقد كانت هي مديرة رياضات المضرب في "مخيّم البحيرة الصافية"، وكان لقباً مضخّماً جداً بالنظر إلى حقيقة المكان المتواضع. أما أنا، فكنت مساعدتها. بيد أن كل ترتيب إداري بيننا كان يدوم لحوالي خمس دقائق. فقد أحببنا بعضنا للغاية، وقبل انقضاء الأسبوع الأول على صداقتنا، كنا قد أصبحنا متلازمتين، لا نفترق. في خلال النهار، كنا نسلّي الحاضرين في المخيم بممارسة المقالب بعضنا على بعض. وفي الليل، كنّا نقود لساعات في سيارة "سو" المكشوفة والتي كانت بحال سيئة بحثاً عن أطيب حلقات البصل المقلي في "هيانيس"، على أنغام الموسيقى المرتفعة لفريق "بلوندي" والمغنية "لين لوفيتش".

وخلال واحدة من مغامراتنا تلك، اصطدمنا "سو" وأنا عن غير قصد من الخلف بسيارة تركبها عصابة من الفتيات القويات من المدرسة الثانوية المحلية. قفزنا من سيارتنا لنعتذر ولكنهن لم يتقبلن الأمر. فأحطن بنا وبادرت قائدة المجموعة بالقول منحنيةً نحو وجه "سو" بطريقة تنذر بالشر: "ما مشكلتك الغريبة؟" وبما أن تلك الحادثة وقعت في "كايب كود" في العام 1978، كان تصرفها طبيعي إذ ضجّت هي ورفيقاتها بالضحك وانطلقن في سيارتهن مسرعات.

بيد أن روح الدعابة الغريبة تلك التي شهدناها في ذلك الحدث كان لها أشد وقعٍ علينا، فتبنينا فوراً سؤال رئيسة الفرقة وجعلناه اللازمة الخاصة بنا. فهمست "سو" بأذني وأنا أنزل من على خشبة المسرح بعد أن تسلّمت شهادتي الجامعية: "ما مشكلتك الغريبة؟" وقد أعدت طرح السؤال نفسه عليها عندما تسلّمت شهادتها.

بعد بضع سنوات من تخرّجنا، "سو" وأنا، وكنا ما زلنا صديقتين مقرّبتين، انتهى بنا المطاف في مدينة بوسطن. فوجدت أنا وظيفة في وكالة الإعلام "أسوشييتد برسّ"، واستلمت "سو" منصباً كمسؤولة عن الموظفين التابعين لزوجة حاكم الولاية، "كيتي دوكاكيس". وقد أتى تقاطع حياتنا المهنية عن طريق الصدفة، بدون أن نسعى إليه، وكوننا كنا شابتين طموحتين تعملان تقريباً في المجال نفسه، وجدنا أموراً نتشاركها في حديثنا أكثر من أي وقتٍ مضى. بيد أن صداقتنا بقيت مبنية في الأساس على الضحك. حتى بعد أن تزوجت أنا، وبنت "سو" مع "مايكل" الجرّاح في مستشفى بوسطن علاقةً جدية. وكنّا لا نزال في فرصٍ عدة في نهاية الأسبوع، نسرق القليل من الوقت وننطلق في سيارة "سو" بحثاً عن حلقات البصل الشهية عند "هاورد جونسون" في ساحة "كينمور".

في يوم من أيام العام 1984، اتصلت "سو" بي في المنزل وهمست قائلةً: "لا أستطيع أن أكون صديقتك بعد الآن"، ثم أقفلت

السماعة. هل ظننت حينها أنها دعابة؟ في الواقع لا. كان صوت "سو" مختلفاً وغريباً، فشعرت في قرارة نفسي أنها كانت جدية للغاية.

كان لدي العديد من الأصدقاء طبعاً وجرّبت أن أسدّ الفراغ الهائل الذي تركته "سو" بالتعرّف على أشخاص آخرين، ولكنني لم أتوقف لحظة عن افتقادها، حتى بعد أن تعرفت على "جاك" الذي أصبح أعز وأقرب صديق لي. كان يحزنني للغاية أن "جاك" لم يتعرّف على "سو". وعندما كنت أنكر له الأمر، كان يعبس دائماً ويقول: "هناك سبب لذهابها، لكنك لم تعرفيه بعد".

حاجة هشة

كان خروج "سو" المفاجئ وغير المبرر من حياتي صدمة - أو إذا شئت أن أكون صريحة، فقد حطّمني - إلى حد أنني بقيت لسنوات أقول لنفسي إنني لن أثق بها مجدداً حتى ولو أتت زاحفةً على يديها وركبتيها.

بيد أن نظرية 10-10-10 غيّرت موقفي ذاك. فقد أعطتني مع الوقت القوة لأفتح قلبي لـ"سو" مجدداً، وقادتنا نحن الاثنتين لكي نتفهم لماذا انفصلنا أساساً.

في الحقيقة، تستطيع نظرية 10-10-10 أن تنقذ كل أنواع الصداقات. فهي تستطيع أن تزوّد أحد الصديقين أو كلاهما بإطار عمل يضع علاقة تكافح لتنجح بإطارها الصحيح. وهي ترسم خارطة طريق لإحيائها. إنها توضح القيم المشتركة أو الأخرى التي قد تكون السبب في إقصاء الأصدقاء بعضهم عن بعض. تزيل نظرية 10-10-10 القناع عن الادّعاءات والتوقعات الخفية التي إن بقيت تحت غطاء الصمت، تستطيع أن تقود هذه العلاقة إلى شفير الهاوية. وفي وقت الأزمات، تستطيع نظرية 10-10-10 أن ترسم صورة لمتطلبات إنقاذ صداقة ولكلفة خسارتها.

تتيح لك نظرية 10-10-10 أن تقرر إلى أي نوع من الأصدقاء تحتاج وأي نوع من الأصدقاء تريد أن تكون.

لأن الصداقة تأتي بأوجه عدة، صحيح؟ فلدينا أصدقاء أصبحوا عزيزين علينا لأن طرقاتنا تقاطعت مرات عدة مما جعل براعم الاستلطاف تتفتح بيننا. كانت "تانيا نتاباليس" تقص لي شعري منذ زمن. ونظراً إلى خلفياتنا، واهتماماتنا ونمط حياتنا، فلا شيء مشترك كان يجمعنا. ولكننا كنا نتقاسم كل تفاصيل حياتنا الشخصية على مدى السنين، من الموعد الأول إلى الطلاق. في السنة الماضية، حضرت جنازة جدة "تانيا" المحبوبة. وقد أجبت على سؤالٍ طرحه الرجل الجالس خلفي قائلةً: "لم ألتقِ الراحلة من قبل، لكن حفيدتها من أعز أصدقائي".

وهناك أيضاً أصدقاء الذكريات المشتركة، أي الأصدقاء الذين شاركونا حقبات مهمة من ماضينا. فزوجي ما زال يخرج مع عصبةٍ من الأشخاص الذي كان يلعب معهم الكرة قبل خمسين عاماً. وهم يتحدثون كثيراً عن السياسة والرياضة، ولكن صدى الأيام الغابرة قلما يغيب عن الحديث.

إذا قلت يوماً عن شخصٍ ما "إنها أمٌ صديقة" أو "إنه صديق من العمل"، فأنت حتماً تعرف ما معنى صداقة التطابق والوحدة ومدى أهميتها. لست أدري كيف كنت سأتجاوز الأيام الأولى التي واكبت بداياتي في عالم رعاية الأولاد لو لم تصحبني نصائح صديقتي التي رافقتني خطوةً خطوة. فما زلت أسمع صوت "ماريا" وهي تقول لي: "ضعي البيتزا في الخلاطة يا "سوزي" فحسب، وسوف يعيش الطفل بالتأكيد". ولن أنس كذلك كيف كانت "كيم" تصلّي معي عندما فقدت الأمل نتيجة تصرفات "صوفيا" في المراهقة.

غير أنني وجدت أن أفضل الصداقات على الإطلاق هي تلك التي تجمع كل العناصر الآنف ذكرها. أي عندما تلتقي بأصدقائك بما يكفي

لتبقوا على اطّلاع بمجرى أحداثكم، وعندما تشاركون تاريخاً يجعلكم مرتبطين، كما يوجد بينكم نوع من الهوية المشتركة التي تدعمكم. في هذا السياق، فإن العلاقة بين هذا النوع من الأصدقاء هي الأكثر سهولةً ومتعة. فعلاقة الصداقة هذه لا تحمل مسؤولية الزواج ولا ضغط العائلة المتشعبة ولا القلق الناتج عن عبء تربية الأولاد.

ولكن، ولسخرية القدر، هنا تكمن الهشاشة الملازمة للصداقة ـ فنحن نحب أصدقاءنا ونحتاج إليهم ـ ونحن نلجأ إليهم للتعزية في أوقات المحن ونعتمد على نصائحهم الصريحة المجرّدة. ولكن صداقاتنا غالباً ما تأتي ثانياً بالمقارنة مع بقية العلاقات في حياتنا. فنحن لا تربطنا بأصدقائنا أواصر الدم كأقربائنا، أو الأوراق الرسمية والتوقعات الثقافية كأزواجنا، ولا راتبنا كزملائنا في العمل. والأصدقاء، بحسب تعريفهم العملي، يستطيعون الانتظار.

وعندما تسوء الأمور في علاقة صداقة، نستطيع أن نبتعد مدّعين أن لا شيء قد تغيّر في الحقيقة في حياتنا. فنحن نستطيع أن نبقى في المنزل نفسه، ونعمل في الوظيفة نفسها، ونقوم بأعمالنا اليومية بدون أن يظهر جلياً أن ثمة اضطراباً ما في حياتنا.

هذا بالطبع، بغض النظر عن الزلزال الضارب في قلوبنا.

تباعد المسافات

التقى "جيريمي" بـ"لوسيل" حين كان يخرج من المصعد في يوم العمل الأول له في شركة عقارية في "لاس فيغاس". وبما أنه كان جديداً في العمل وفي المدينة، فقد كان أشبه بكتلة من التوتر. وقد ضاعفت قلقه المرأة التي كانت وراء مكتب الاستقبال والتي تتسم بمظهرٍ جدي. فما كان منه إلا أن عرّف عن نفسه بكل تهذيب وطلب أن يُوجّه إلى مكتبه.

فانبرت عاملة الاستقبال قائلةً: "ألم يكن من المفترض أن تكون هنا البارحة؟"

شعر "جيريمي" بانقباض شديد في معدته، فيما انفجرت هي في تلك اللحظة بالذات ضاحكةً وصرخت مرحّبةً: "أهلاً أهلاً بالشاب الجديد". ثم اقتربت من "جيريمي" وأمسكت بيده وشدّت عليها بحرارة.

وقد أحب "جيريمي" أسلوب "لوسيل" الفظ على الرغم من أنه كان مختلفاً جداً عن أسلوبه هو. فـ"جيريمي" البالغ من العمر اثنين وثلاثين عاماً، قد أمضى معظم حياته في "فورت لودرداايل" مع والديه. أما "لوسيل" البالغة من العمر أربعة وأربعين عاماً، فكانت من عائلة كبيرة من "بروكلين" وتصف نفسها بـ"العانس". إلا أن كلاهما كانا يحبان سياسات البيت الأبيض ويتناقشان يومياً حول الأخبار في واشنطن. وكان الانسجام بينهما ملحوظاً للغاية إلى حد أن بعض الزملاء شكّوا بأن يكون ما يجمعهما علاقة عاطفية. بيد أن تلك الإشاعة تحولت إلى نكتة في المكتب عندما عرّف "جيريمي" زملاءه على شريك حياته "دان".

تعززت الروابط بين "جيريمي" و"لوسيل" عندما وقف "جيريمي" إلى جانبها ليدعمها بعد أن وصلت علاقتها الطويلة والمضطربة برجلٍ متزوج إلى نهايتها. وغالباً ما صارت "لوسيل" بعد ذلك تمضي عطل نهاية الأسبوع مع "جيريمي" و"دان" وأصدقاء آخرين كانوا يلقبونها بكل محبة: "القائدة".

إلا أن "لوسيل"، وعلى الرغم من وجود "جيريمي" إلى جانبها، كانت تكافح في "لاس فيغاس". فقد اشتاقت إلى عائلتها في الشرق وكانت تشعر أن وظيفتها مهددة. فبصفتها فرد من فريق الدعم في الشركة، كانت تعرف أنها ستكون أول من يتم الاستغناء عن خدماتهم إذا ما بدأ الاقتصاد في المدينة يضعف. كما أن سؤالاً آخر لم يفارق ذهنها. فهي كانت تتساءل ما إذا كانت من خلال تمضيتها لكل هذا الوقت مع

"جيريمي" تُقصي نفسها "عمداً وعن غير قصد" عن ساحة المواعدة والتعارف.

وتتذكر "لوسيل" تلك اللحظة قائلةً: "وكأنني تلقيت ضربةً على راسي. فقد كان من الواضح أنني لن أنجب الأطفال أبداً، لكنني كنت لا أزال أحظى بفرصة الزواج. وإنما لكي أتزوج، كان عليّ أن أبتعد عن صديقٍ يُسعدني أكثر من أيٍّ كان".

وبعد مرور بضع سنوات وصراع "لوسيل" الداخلي كان لا يزال قائماً، قررت أن تقبل بوظيفةٍ ذات راتبٍ أعلى وأقرب إلى منزلها في "هارتفورد"، في "كونكتيكت". فنظّم "جيريمي" و"دان" حفلةً وداعيةً جميلةً لها، وبكت "لوسيل" على الملأ عندما ألقى "جيريمي" بكلمةٍ قبل أن يشرب نخبها، فوصفها بـ "صديقةٍ اليوم وأبداً".

بيد أن "لوسيل"، وفي الأشهر التي تلت انتقالها، لم تعد قادرة على الرد على اتصالات "جيريمي" ورسائله الإلكترونية. فقد كانت تخاف من أن تشتاق إليه إلى حدٍّ يجعلها تكره "هارتفورد"، حيث كانت قد بدأت تنطلق في حياتها الجديدة. وقد راسلها "جيريمي" بضع مرات سائلاً ما إذا كان هناك من خطبٍ ما، لكنه يئس أخيراً من المحاولة.

مضت ستة أشهر. وعندما كانت "لوسيل" تشارك في قداس ليلة عيد الميلاد في "بروكلين" مع عائلتها، وجدت نفسها تصلّي لتسمع صوت "جيريمي" مجدداً. فكان لديها الكثير لتخبره إياه عن وظيفتها الجديدة التي كانت أصعب وإنما أكثر متعةً مما تصورت. كما كانت تريد أن تأخذ برأيه بشأن رجلٍ أعزب في العمل يعجبها ويبدو أنه معجب بها أيضاً. عادت "لوسيل" إلى منزلها وهي مغمورة بالعواطف، ودخلت غرفتها القديمة وقد عزمت على تحليل صداقتها مع "جيريمي" باستخدام منطق 10-10-10. فقد أرادت أن تعرف ما إذا كانت قادرة على تكريس نفسها لحياتها الجديدة والحفاظ على صداقتها القديمة في آن.

فتوصلت "لوسيل" إلى الاستنتاج أن بعد عشر دقائق، سيكون اتصالها بـ"جيريمي" حتماً غريباً. فسيكون عليها أن تشرح له الأمر وتعتذر. ولكن هل كان ليسامحها؟ كما أن التحدث إليه كان سيثير لديها عواطف كثيرة قد تعيقها عن التأقلم مع حياتها الجديدة. فهل كانت مستعدة لتجازف بذلك؟

ثم حاولت "لوسيل" أن تتخيّل حياتها بعد عشرة أشهر. وكانت واثقة أنها ستكون عندها قد استقرت في وظيفتها. فهي بطبيعتها تصنع سعادتها الخاصة، إذ كانت تجد أن الشعور بالأسف على الذات أمرٌ مضجر ببساطة. أولن تتمكن "لوسيل" تلك - "لوسيل" المستقبلية - من أن تكرّس مكاناً لـ"جيريمي" في حياتها؟

أخيراً، فكّرت "لوسيل" بنتائج قرارها بعد عشر سنوات، لا سيما على ضوء قيمها. فهي لطالما وضعت عائلتها وأصدقاءها في الدرجة الأولى. وقد شكّلوا مصدر فخرها وسعادتها وراحتها وجماعتها. وكان "جيريمي" الأعز إلى قلبها. فأي سبب يستحق أن تتخلى عنه؟ ألكي تتجنب بعض الانزعاج القصير الأمد؟

كانت الساعة قد تجاوزت منتصف الليل في نيويورك، إنما الوقت كان لا يزال مناسباً للاتصال في "لاس فيغاس". أمسكت "لوسيل" بالهاتف وطلبت رقم "جيريمي". وقد أخبرتني قائلةً: "بكينا لحوالي الساعة. وكان الأمر أشبه بالأيام الخوالي، وأجمل حتى".

مضى عامان على تلك المصالحة. وغالباً ما يتواصل "لوسيل" و"جيريمي" اليوم بواسطة البريد الإلكتروني، فيطلعان بعضهما على آخر مستجداتهما، ويتصلان ببعضهما في العطل وعلى أعياد الميلاد. طبعاً، في غياب التواصل اليومي وعدم مواجهة تحديات العمل نفسها، تغيّرت صداقتهما. فصارت مبنية على الذكريات أكثر منها على الزمالة في العمل. لكنهما أعادا إحياءها.

ولا بد من أن يبننا المزيد من الذكريات.

اختلاف القيم

بلغت صداقة "جيريمي" و"لوسيل" مرحلةً صعبة بحكم ابتعادهما عن بعض، وليست تلك بالظاهرة الغريبة في عالمٍ كثُر فيه التنقل. لكن كذلك، تبلغ الصداقات مرحلةً غريبة لأن القيم تختلف. فتصبح القناعات والأهداف والأولويات التي جمعت يوماً ما بين شخصين غير متوافقة، أو حتى مختلفة تماماً.

كانت "إيزابيل" و"سارة" ـ وهما رفيقتان في السكن كانتا تحصّلان علمهما في "فيرمونت" ـ تعيشان حياةً متداخلةً للغاية حتى أن البعض في حرم الجامعة كان يعجز عن التمييز بينهما. كانتا تتشاركان الملابس، وتحافظان على طول الشعر عينه، وتأكلان على الطاولة نفسها في صالة الطعام، وتشاركان في الحفلات عينها. فالفارق الوحيد بينهما كان على الصعيد الأكاديمي، إذ كانت "إيزابيل" تتخصص في مجال الفن التشكيلي، أما "سارة" ففي الرياضيات.

وانتقلت الفتاتان بعد التخرج إلى "نيويورك" حيث عملت "إيزابيل" كفنانة في مجال الرسم الخيالي، إلى جانب نادلة بدوامٍ جزئي لتتمكن من إعالة نفسها وتسديد تكاليف إيجار الشقة الصغيرة التي كانت تتشاركها مع صديقها العازف على الطبل. أما "سارة"، فعملت كمحللة مالية في "وول ستريت" وتزوجت تاجراً. وعلى الرغم من اختلاف نمط الحياة الذي تعيشه الفتاتان، إلا أن ماضيهما كان يربطهما، فكانتا تجتمعان كل شهرين تقريباً بمبادرة من "سارة" لتتناولا العشاء أو لاحتساء شراب مع شركاء حياتهما.

لكن بعد بضع سنوات، بدأت "إيزابيل" تجد وسائل معينة لتتفادى

الاجتماع. وكانت المشكلة تكمن في زوج "سارة"، "بيرترام". فقد كانت "إيزابيل" تجده شخصاً مزعجاً يحب التحكم بكل ما حوله، وكانت تتضايق من فكرة أن "سارة" تقتنع بآرائه السياسية والاجتماعية المحافِظة وتتبناها.

في المرة التالية التي اتصلت فيها سارة داعيةً إلى العشاء، انتظرت "إيزابيل" حتى أصبحت "سارة" في عملها وتركت لها رسالة تخبرها فيها أنها لن تقدر على تلبية الدعوة. وقد أخبرتني "إيزابيل" لاحقاً أنها عندما أقفلت السماعة شعرت أنها "كاذبة حقيرة".

سمعت "إيزابيل" بنظرية 10-10-10 من خلالي - فقد تقابلنا بواسطة صديقٍ مشترك - وقررت أن تطبّق النظرية على معضلتها. فقد أعجبتها النظرية إذ كانت تسمح لها برؤية صداقتها من منظار القيم لتحدد ما إذا كانت قيمها وقيم "سارة" قد أصبحت مختلفة تماماً. وجعلت السؤال كالتالي: "هل يجب أن أنقذ صداقتي مع "سارة" أو عليّ أن أتخلى عنها؟"

لكن سرعان ما اصطدمت بحائطٍ مسدود. فإذا لم تعد تتشارك مع "سارة" أي قيم، هل يمكن لعلاقة صادقة أن تبقى قائمة بينهما في أي إطارٍ زمني كان؟

وقد أخبرتني قائلةً: "نحن متصلتان بحكم التجارب التي جعلتنا ما نحن عليه. وقد كنا نتشارك الرغبة في المحافظة على صداقتنا مدى الحياة. فذلك بمثابة شارة شرف لكلتانا. لكن، هل يكفي هذا؟"

ولكي تجد جواباً على سؤالها ذاك، قامت "إيزابيل" بدعوة "سارة" إلى تناول العشاء وحدهما. وقد وافقت "سارة" على مضض، وكأنها قد توقعت السبب. ولم تكن مخاوفها في الواقع غير مبررة، فقد كان الحديث مؤلماً على الرغم من وجود نظرية 10-10-10 لترسم لهما الطريق.

اتفقت الفتاتان أنهما في المستقبل القريب لن تتفاديا مواجهة الاختلاف الذي لا ينفك يزداد بين قيمهما. وأقرّت "إيزابيل" إنها لا تحب "بيرترام"، بينما اعترفت "سارة" أنها تجد صديق "إيزابيل" كسولاً. واتهمت "إيزابيل" "سارة" بأن وظيفتها ذات الراتب المرتفع جعلتها تفقد أي تعاطف مع الفقراء الذين يكافحون يومياً. فردّت عليها "سارة" قائلةً: "إن وظيفتي ذات الراتب المرتفع تتيح لي القيام بأعمالٍ خيرية أكثر مما ستتمكنين أنت يوماً من تقديمه".

وكان من الممكن أن ينتهي العشاء في تلك اللحظة لو لم يكن هناك من عمليةٍ تسمح بإبقاء الصديقتين على الطاولة. فاتخذتا الخطوة التالية، التي كانت تقتضي بالتفكير بفترة العشرة أشهر. واعترفت المرأتان أن التخلي عن صداقتهما سيزيل مصدراً أساسياً يسبب لهما انزعاجاً متواصلاً في حياتهما. واعترفت "إيزابيل" أنها كانت تكذب في رسائلها الهاتفية بشأن مواعيد العشاء، فأجابتها "سارة": "أوتظنين أنني لم أكن أعلم؟"

ثم ذكّرت "سارة" "إيزابيل" أن هناك اجتماعاً لتلاميذ الجامعة القدامى على الأبواب. فعمدت إلى سؤالها قائلةً: "هل نتجاهل بعضنا هناك تماماً كما يفعل كل ثنائي آخر من الأصدقاء الذين لم يتمكنوا من الاستمرار؟ كنت أظننا أقوى من ذلك".

ودامت لحظة صمتٍ طويلة بين المرأتين.

فأجابت "إيزابيل" أخيراً قائلةً: "لنكن واقعيين. بعد عشر سنوات، ستكونين أنت في الضواحي وتقودين سيارة 'بي. أم. دابليو' فيما أكون أنا لا أزال أشق طريقي بصعوبة في 'أستوريا'".

أومأت "سارة" برأسها. فهي و"بيرترام" كانا يبحثان بالفعل عن منزل في مقاطعة "ويتشيستير".

تابعت "إيزابيل" قائلةً: "ما رأيك بهذا؟ ما رأيك بأن نستمر في صداقتنا في العامين القادمين ونرى أين يوصلنا ذلك؟ فأنا أحبك وأحب كل التجارب التي مررنا بها معاً. وربما، إذا تمكنا من الاستمرار في صداقتنا على الرغم من اختلافاتنا، سيكون ذلك مصدر فخر كبيرٍ لنا".

فرسمت تلك الفكرة لـ"سارة" أول بصيص أمل شعرت به طيلة الأمسية. فهي أيضاً كانت تعرف أن صداقتهما لا تعد بالكثير على المدى الطويل، بيد أن فقدانها في المستقبل القريب بدا لها أمراً مبكراً جداً.

في نهاية الأمسية، اتفقت المرأتان على العمل معاً للإقرار باختلاف اهتماماتهما واحترام هذا الاختلاف. كما اتفقتا على التقابل حوالى المرة في السنة لتجديد هدفهما المشترك في الحفاظ على علاقة صادقة، فيمضيان أمسيةً معاً ـ هما الاثنتان فقط.

ومنذ اتخاذهما ذلك القرار، أخبرتني إيزابيل قائلةً: "العلاقة التي تجمع بيني وبين "سارة" الآن مريحة للغاية. فنحن لم نعد مضطرتين للتظاهر واللف والدوران، بل صفت الأجواء بيننا وصرنا كلتانا نسعى لإنجاح صداقتنا بطريقة جديدة".

جهدٌ أكثر مما يلزم

لكن حتى مع وضع شروطٍ جديدة، لا يتم إنقاذ كل الصداقات. فلا بد من وجود جرحٍ في مكانٍ ما. قد يكون هناك من دَينٍ لم يسدد أو ملاحظةٍ فظة واحدة أو أكثر تم تبادلها. فأنا أعرف امرأتين انقطعتا عن التواصل كلياً بعد ثلاثين عاماً من الصداقة لأن ابنيهما تورطا في خلافٍ قانوني.

بيد أن الصداقات غالباً ما تنتهي لأن الإبقاء عليها يتسبب في أذًى كبير. وعندما تجد نفسك في مرحلةٍ مماثلة، يمكن لنظرية 10-10-10 أن

تساعدك في توضيح أسباب الابتعاد، فتهدّئ من شعورك بالذنب وتخلق لديك حاجةً لوضع حدّ للمسألة برمتها.

تقابلت للمرة الأولى مع "أنجيلا"، وهي عاملة اجتماعية في "بلتيمور"، لأنني سمعت أنها تملك قصة رائعة عن نظرية 10–10–10 وكيف ساعدتها في شراء منزل. وكان ذلك صحيحاً. في الواقع، كانت حكاية شرائها للمنزل المتعلقة بنظرية 10–10–10 حكايةً تصوّر بشكلٍ مثالي كيفية تطبيق النظرية بحيث إننا في الساعتين الأولتين من لقائنا، لم نتحدث سوى عن ذلك. فقد وصفت لي "أنجيلا" كيف قررت مع اقتراب عيدها الثلاثين أنه قد حان الوقت لكي تنتقل من منزل والديها. لكن، عندما فشل سمساران عقاريان في العثور على المنزل الذي كانت تبحث عنه، أصرّ أقرباء "أنجيلا" عليها بأن تفكر في المستقبل القريب لا المستقبل البعيد. غير أن "أنجيلا" أرادت أن تشتري بيتاً تعيش فيه مدى الحياة.

وقد قالت لي: "ثمة نساء كثيرات ينتظرن فارس أحلامهن. أما أنا فأردت أن أعتني بنفسي. وكنت أحلم بألا يقرر أحد ما يجب أن تكون عليه حياتي سواي أنا".

وقد أدركت لحظة تفوّهت "أنجيلا" بذلك التعليق أن قرارها المستند إلى نظرية 10–10–10 لا يتعلق بالعقارات فحسب.

لكنه كان يتعلق بالصداقة أيضاً.

ففي الصف الابتدائي التاسع، تعرّفت "أنجيلا" على "ريبيكا"، وسرعان ما نشأت بينهما علاقة صداقة. وقد علّقت "أنجيلا" على ذلك قائلةً: "كنا نجد العزاء الواحدة عند الأخرى. لم يكن هناك من حاجةٍ للشرح. فقد كنا كلتانا نجد صعوبة في التأقلم مع جميع من حولنا إلا مع بعضنا".

كانت كلتاهما تزن أكثر من 220 باونداً.

في المدرسة الثانوية، بنت "أنجيلا" و"ريبيكا" ما يشبه عالمهما الخاص الذي كانتا تتشاركان فيه كل وقتهما، بالإضافة إلى نظرةٍ أكثر سلبيةً للعالم. وأخبرتني "أنجيلا" قائلةً: "تم إجراء دراسات حول الأصدقاء السمينين، وأظهرت الدراسات كيف كانوا يجدون هويتهم عندما يكونون معاً ويشجعون بعضهم بعضاً في المحافظة على وزنهم الزائد. وقد كنّا أنا و"ريبيكا" المثال الأنسب". فقد قررت الشابتان أن تعيشا في المنزل بعد تخرّجهما من المدرسة الثانوية، وفي الالتحاق بالكلية المحلية نفسها. وبعد أن تخرّجتا، وجدتا وظيفةً قريبة من منزلهما.

وبعد أن بلغت أنجيلا الخامسة والعشرين من عمرها، تراجعت صحة والدها وراحت تسوء. وكانت شقيقتها متزوجة وغير قادرة على التوافر على مدار الساعة، كما كانت أمها كذلك بحاجة إلى المساعدة. فلم يكن لديها خيارٌ آخر. طلبت "أنجيلا" إذناً بالغياب من عملها لتؤمّن لوالدها العناية التي يحتاج إليها. بيد أن وزنها كان يصعّب عليها كل مهمة تريد القيام بها. فقد أوشكت على أن تعجز عن إطعام والدها أو اصطحابه إلى الطبيب أو وضعه في الفراش.

لكن ذات يوم، خطرت لـ"أنجيلا" فكرة مذهلة. فقد قالت بينها وبين نفسها: "هناك من يحتاج إليّ هنا". وأدركت أنه قد حان الوقت لها لتكرّس حياتها لخسارة الوزن واتباع أسلوب صحي للعيش. فسارعت إلى الاتصال بـ"ريبيكا"، وسألتها: "سوف أخسر بعض الوزن، وهذه المرة عن حق. هل تنضمين إليّ؟"

فوافقت "ريبيكا" وتوجهت الفتاتان بعد ظهر ذاك اليوم إلى مركز محلي لمراقبة الوزن. لكن سرعان ما تبيّن أن "ريبيكا" غير مقتنعة بالمشروع. فما إن بدأ وزن "أنجيلا" ينخفض وعزمها يزداد، حتى صارت "ريبيكا" تُظهر غضباً وتتحدى "أنجيلا" باستمرار قائلةً: "لم أعد أعرفك".

شيئاً فشيئاً، وعلى مدى ثمانية عشر شهراً، بدأت "أنجيلا" تتخلى عن عاداتها القديمة. فقد أمضت سنوات تتناول الوجبات الخفيفة في منزل "ريبيكا" أمام التلفاز في كل أمسية. لكنها صارت الآن تمارس الركض في أرجاء الحي وترفع الأثقال في غرفة الرياضة المحلية. وقد انخفض وزنها إلى 200 باوند، ثم إلى 180، ثم إلى 160. في الوقت عينه، قررت أن تسعى إلى تطوير شغفها الدائم بالديانة البونية - هي التي تربّت على الديانة الكاثوليكية - وفي النهاية، انضمت إلى معبدٍ في البلدة المجاورة. ولكن، بقيت "أنجيلا" تمضي معظم وقتها مع "ريبيكا" من أجل الحفاظ على صداقتهما. فكانتا تشاهدان برامجهما التلفزيونية المفضلة معاً وتستأجران الأفلام، بيد أن إجراءهما لحديثٍ ما كان يزداد صعوبةً مع الوقت. صار من المستحيل مناقشة أمور تتعلق بالطعام والملبس، كما منعت "ريبيكا" "أنجيلا" من التحدث عن عاداتها اليومية في ممارسة الرياضة.

فأبقت "أنجيلا" فرحتها العارمة في المنحى الجديد الذي تتخذه حياتها لنفسها بصمت. حققت وصولها إلى الوزن الذي تريده - وهو 150 باونداً - وشاركت في ماراثون صغير. كما أنها صارت، بفضل الحيوية الجديدة التي اكتسبتها، تتمتع بقدرة أكبر على مساعدة والدها الذي تحسّنت صحته وصار يرافقها في المشي في حديقة عامة يحبانها في المدينة. حتى أن ثقتها بنفسها النابضة برزت في عملها أيضاً حيث طلبت من مديرها ترقيةً صغيرة، وكم كانت سعادتها غامرة إذ حصلت عليها فوراً.

أخفت "أنجيلا" الخبر عن "ريبيكا" لمدة أسابيع، إذ كانت تتوقع منها ردّ فعل سلبي. بيد أن "ريبيكا"، ومن دون أن تعرف حتى بترقية "أنجيلا"، استمرت في زيادة معدّل انتقاداتها. وفي أحد الأيام، توقفت "ريبيكا" عن الاتصال كلياً. وقالت لي "أنجيلا": "كنت أعرف أنها تحاول أن تضغط عليّ".

وكانت "أنجيلا" تخشى ذلك القرار. ففي المستقبل القريب، كانت

تعرف أن وضع حدٍّ لصداقتها مع "ريبيكا" سيكون بمثابة نعمةٍ ولعنة في آن. فسوف تزول العدائية الدائمة ذات المستوى المتدني، لكن في الوقت عينه، ستخسر الصديقة الحقيقية الوحيدة التي تعرفها. كما أن "ريبيكا" تتحلى بصفاتٍ جميلة كثيرة سوف تفتقدها ـ كسخريتها المضحكة والنكية وعدم إدانتها لعائلة "أنجيلا" يوماً، ولا سيما لأخيها الذي لا يظهر أي عاطفة تجاه عائلته.

ولم تكن الصورة التي تخيلتها "أنجيلا" لفترة العشرة أشهر واعدة أكثر بكثير. فقد كانت قلقة من عدم قدرتها على بناء صداقات جديدة. فهي كانت لا تزال تنظر إلى نفسها على أنها "الفتاة السمينة" في المكان. ومن دون "ريبيكا"، قد تمرّ على "أنجيلا" أشهر أو سنين تمضي فيها لياليها وعطل نهاية الأسبوع وحيدةً.

بيد أن ما استحوذ على انتباه "أنجيلا" بأكمله كان الصورة التي تخيّلتها بعد عشر سنوات. فقد قالت لي: "عندما فكرت بإطار العشر سنوات، ورأيت الحياة التي كنت أسعى جاهدة لبنائها، عرفت أن "ريبيكا" لن تكون من ضمنها. فذلك غير ممكن لأن مجموعة قيمها كلها كانت مختلفة تماماً عن قيمي. فهي كانت محقة. أنا قد تغيّرت".

في مساء اليوم التالي، وبينما كانت "أنجيلا" جالسة في مطبخ صديقتها المألوف، حثتها للمرة الأخيرة على التضامن معها. غير أن "ريبيكا" عبّرت عن امتعاضها على الفور، وحذرت "أنجيلا" قائلةً: "ستجعلينني أكرهك". وبما أن "أنجيلا" لم تكن تريد لصداقتهما الطويلة أن تنتهي بأسلوب لاذع، غادرت المنزل بهدوء.

تمثلت تداعيات هذا الفراق ببعض الأوقات الموحشة التي أمضتها "أنجيلا". وكانت هناك لحظات حيث شعرت أن العزاء الذي كانت تحصل عليه في رفقة "ريبيكا" وأنماط حياتهما القديمة تنانيها. بيد أن روابط هشة كانت قد انكسرت، وما كان هناك من أملٍ لإعادة إصلاح الأمور.

عادت "أنجيلا" لتصب طاقتها كلها على البحث عن منزل، وأخيراً بلغت رحلتها نقطة وصول. فقد وجدت شقةً صغيرة تتطلّب بعض التصليحات. لكنها تحمست لفكرة إعادة إنشاء المكان. وقد بنت اليوم حياةً نشطة حول منزلها الجديد ـ وهي تسمّيه "الملجأ" ـ وغالباً ما ترفّه أبناء إخوتها هناك.

وقد أخبرتني "أنجيلا" مؤخراً قائلةً: "إن التفكير في "ريبيكا" لا يزال يخلق فيّ حزناً شديداً أحياناً. لكن حياتي استمرت".

طبعاً استمرت. فعندما تموت صداقة عميقة، تماماً كما عندما ينتهي زواجٌ ما، ننجح في النهاية في لملمة شتات أنفسنا. من الممكن أن نكون قد تضررنا. وقد نكون تغيرنا أبداً. لكننا إذا تمكّنا من استنباط مغزًى ما من الماضي، نجد أننا بطبيعتنا قادرون على مواجهة المستقبل من جديد، ونحن متسلّحون بإيماننا في أننا أصبحنا أقوى واكتسبنا حكمةً أكبر من التجربة التي مررنا بها.

البدء من جديد

أنا أيضاً حاولت أن أتجاوز خسارتي لصديقتي "سو جاكوبسون". غير أنني وبدل أن أشعر أنني أقوى وأكثر حكمةً، شعرت بالارتباك.

ثم، وفي يومٍ صيفي من العام 2002، تلقيت رسالةً. تعرفت إلى خطّ يد صديقتي القديمة على المغلّف فوراً، ففتحته في الحال. وكُتب في الرسالة: "عزيزتي "سوزي"، لا أعرف إذا ما زلت تتذكرينني، لكن في حال كنت كذلك، أريدك أن تعرفي أنني آسفة. من فضلك اسمحي لي أن أشرح موقفي". وفي نهاية الرسالة، كان هناك عنوان لبريدٍ إلكتروني.

هرعت إلى الكمبيوتر وكتبت: "حسناً، حسناً، يا لها من مفاجأة". أردت أن أبدو هادئة وغير ضعيفة.

لكن ردّ "سو" كان صريحاً ومباشراً. فقد أخبرتني أنها تزوجت "مايكل"، الطبيب الجراح، وأنجبت منه ولدين. وأخبرتني أنها تابعت تفاصيل حياتي على مر السنين بواسطة الإعلام، فغالباً ما كانت تقرأ مقالاتي في "إتش. بي. أر". وكتبت لي: "لطالما كنت أشجعك".

وبعد خمس دقائق، وجدنا أنفسنا نتحدث على الهاتف.

فاستهلت "سو" الحديث قائلةً: "سأخبرك ما الذي حصل. لكن عليك أن تعديني أنك لن تكرهي مايكل".

لم أتمكن من أن أفهم ما الذي تتحدث "سو" عنه. فعندما تعرفت إلى "مايكل" ـ وقد عرفته لفترة قصيرة ـ كان شخصاً مستقيماً للغاية ومهذباً للغاية.

فطمأنت "سو" قائلةً: "حسناً".

- لأن "مايكل" رجلٌ رائع وزوجٌ مذهل، ولا أريدك أن تكرهيه.

- قلت لك حسناً.

- لكن عندما كنّا لا نزال في الجامعة، أخافته صداقتنا. فأنا كنت أهرع إليك كلما طلبتني، وكنا نمضي كل أوقاتنا معاً، كما كنّا نتبادل نكاتٍ ضمنية، مثل..."

فقاطعتها لأسألها قائلةً: "صداقتنا أخافته؟"

فقالت لي: "اسمعيني يا "سوزي"، قال لي إن عليّ الاختيار بينه وبينك. وقد اخترته هو".

بقيت صامتة لوقتٍ طويل، ثم سألتني "سو" قائلةً: "هل ستقفلين السماعة؟"

فصرخت قائلةً: "لا!" فأنا لم أكن غاضبة بل ارتحت. من بين كل التفسيرات التي كنت قد تخيلتها، لم يخطر لي قط أن "مايكل" كان يشعر

أن وجودي يهدّده. بيد أن ذلك كان منطقياً للغاية. فهو كان يحاول أن يبني علاقةً ذات مغزًى مع "سو" ـ كان يريد علاقة مقدّسة وصادقة، أي أشبه بـ"القوة الثالثة" التي تحدثت عنها سابقاً في الكتاب ـ وأنا كنت أقف في الوسط.

وكان كل ما تمكنت من قوله هو: "لا بد من أن 'مايكل' زوجٌ مثالي".

سألت "سو" إذا كانت تسمح لي بأن أفكّر في عرضها لإعادة تجديد صداقتنا. فوافقت طبعاً، وقالت إن بإمكاني أن أستغرق كل الوقت الذي أحتاج إليه، طالما أنني لم أكن لأستغرق وقتاً كافياً لارتكاب حماقةٍ ما كعدم معاودة الاتصال بها. ثم تجرأت وقالت لي: "أفترض أنك لا تزالين تملكين مشكلةً غريبة".

فأجبت وقد وجدتني غير قادرة على منع نفسي عن الضحك: "لكن مشكلتي ليست غريبة بقدر مشكلتك".

في الأيام التي تلت، فكّرت في "سو" بدون انقطاع. فقد كان حسي يسيطر عليّ. ولكن على الرغم من سببها المقنع ـ فهي قد أسندت خيارها إلى قيمها وهو أمرٌ أحترمه للغاية ـ لم أكن أعتقد أنني قادرة على أن أثق بها مجدداً. إنما، ومن ناحيةٍ أخرى، أحببت شخصيتها المضحكة وآراءها الذكية حول مختلف الأمور بدءاً من السياسة وصولاً إلى العلاقات العائلية. وبعد ثمانية عشر عاماً، بدت لي فكرة تناول الجعة معاً أمراً مغرياً جداً.

فلجأت إلى نظرية 10-10-10.

بعد عشر دقائق، كنت أعرف أن المحاولة من جديد كانت تتضمن مجهولاً مخيفاً. فكان علينا أن نعوّض عن اللحظات التي فاتتنا. وكان علينا أن نتماثل للشفاء. وربما أصعب ما في الأمر أنه كان علينا أن نثق الواحدة

بالأخرى مجدداً. أجل، الواحدة بالأخرى. هل نسيت أن أذكر أنه خلال اتصالنا، سألتني "سو": "لماذا لم تحاولي يوماً الاتصال بي؟" وكان سؤالها محقاً؟ فقد لا تتجاوز صداقتنا يوماً جرحاً بعمق الجرح الذي تسببناه بعضنا لبعض.

لكن بعد عشرة أشهر، قد تبدأ الغرابة القائمة بيننا في الزوال. حتى أننا قد نجد نقاطاً مشتركة بيننا من جديد.

بعد عشر سنوات ـ عندها فكّرت، يا للروعة. سنكون عندئذٍ في العقد الخامس من عمرنا. سيكون، أولادنا قد كبروا وسنحظى بالكثير من الوقت للتجول في سيارتي الجيب الحمراء بحثاً عن حلقات البصل المقلي. فتبيّن عندها أن إعادة إحياء ذكرياتنا الصيفية كانت تبعد ساعةً عنّا.

وجدت أنه لم يكن لديّ ما أخسره بإعادة بناء العلاقة مع "سو"، بل كنت ساكسب صداقةً فريدة.

وتبيّن أن مصالحتنا كانت سلسة بشكلٍ ملحوظ. فقد أجرينا زيارة تلتها أخرى وأخرى. وضحكنا من القلب كما دوماً، وتشاركنا الكثير من الاهتمامات، لكننا بنينا رابطاً جديداً أيضاً. فقد كنا كلتانا نحظى بزواجٍ سعيد وبأولاد متطلّبين، وكنا نمضي الجزء الأكبر من أيامنا في محاولة اكتشاف الوسيلة الأنسب لخلق التوازن بينهم وبين وظائفنا النشطة.

وصار اجتماعنا أسهل طبعاً عندما انسجم زوجانا جيداً، وكذلك انسجم أولادنا بعضهم مع بعض. لكن في جوهر صداقتنا المتجددة، كان الأمر يتوقف علينا نحن الاثنتين فقط، بحيث كنا نساعد بعضنا على العيش بسعادة، ناهيك عن رؤية الأمور على حقيقتها. ومنذ فترةٍ غير بعيدة، عندما كان ابني "روسكو" وابنة "سو"، "إليزابيث"، يقدّمان طلب دخول إلى الجامعة في الوقت نفسه، كنا نتبادل الرسائل بواسطة البريد الإلكتروني حوالي العشرين مرةً في اليوم. فقد كانت تكتب لي "سو" قائلةً: "لم ينظر مرشد التوجيه في

عينيّ، وكأنه يعرف أنه لن يتم قبولها. انتهى أمرنا"، فأردّ عليها قائلةً: "نحن من انتهى أمرنا. فقد حصل "روسكو" على علامة 'جيد جداً' في مادة اللغة الصينية، وهذه الجامعات الغبية لا تقبل سوى التلامذة الذين يحصلون على درجة 'ممتاز'. أكرهها، فهي لا تستحق ابني". فتجيبني "سو" متعاطفةً معي: "فلنقتل أنفسنا الليلة".

وكنا، عندما نمضي الوقت معاً، نمرح أكثر بعد. ففي الشتاء الماضي، أخذنا أولادنا الستة للتبضع في موسم الميلاد في المتجر. وقد قمت للحظة بتوجيه الجميع نحو متجر فساتين. بيد أن "سو" كشفت أمري في غضون ثوانٍ، فهمست قائلةً: "لا، لن تفعلي، ليس مجدداً. لا يمكنك أن ترغميني على القيام بذلك".

فرجوتها قائلةً: "بربك يا "سو". جرّبي هذا"، وكنت قد انتقيت فستاناً ضيقاً ومطرّزاً بالخرز من على الحامل.

فصرخت قائلةً: "توقفي"، وانتزعت الفستان من يدي وأعادت تعليقه على الحامل. ثم قالت: "بربك، ما مشكلتك الغريبة؟"

فنظرت مطولاً إلى حذاء "سو" الضخم ورسمت على وجهي تعبيراً كانت تعرفه جيداً.

ثم أجبت بشكلٍ طبيعي: "ما مشكلتك أنت الغريبة؟"

معاً أو لوحدي

يا للصداقة! هذه الحاجة العظيمة والحساسة والإرادية التي نريدها في حياتنا. وقد كان "رالف والدو إيمرسون" محقاً. فالصديق الجيد يكون "تحفةً فنية من صنع الطبيعة"، إذ إنه نادرٌ ورائع. كما أن كاتب الأغاني "بيل ويذرز"، وربما يكون شاعراً إنما بتميّزٍ أقل، كان قد توصل إلى أمرٍ ما أيضاً. فنحن جميعاً بحاجة إلى شخصٍ نتكئ عليه.

طبعاً، تصل بعض الصداقات إلى نهايتها الطبيعية، كصداقة "أنجيلا" و"ريبيكا". فيما تستمر صداقات أخرى على مدى عقود من دون أي شرخ، كصداقة "جاك" برفاق مدرسته الثانوية. لكن لدى معظمنا، هناك صداقات ذات مغزًى تصل إلى مفترق طرق، حيث نجد أنفسنا مضطرين إلى أن نقرر ما إذا كان علينا أن نستمر وحدنا أو معاً.

وفي لحظات التحول تلك، تساعدنا نظرية 10-10-10 على رؤية التحول الذي طرأ على الديناميكيات الكامنة في صداقاتنا، وكذلك، إذا ما كان يمكن، أو يجب، تجاوز تلك الديناميكيات المتغيرة.

ما إن أنهي الكتابة، سأتصل بـ"سو".

فلديّ سؤالٌ أسألها إياه.

وأعرف أنها تريد أن تسألني السؤال عينه.

الفصل التاسع

سهمٌ من هدال

بعض الأفكار حول نظرية 10-10-10 ودورة الحياة

لم أشعر سوى مرتين في حياتي بأنني سقطت في هاويةٍ عميقة حيث بدأ نظري يزوغ وكاد قلبي يتوقف عن الخفقان وكل ما حولي دخل فجأة في عالم المجهول.

حدث ذلك في المرة الأولى قبل خمسة عشر عاماً، عندما كانت كل عناصر زواجي قد زالت منذ زمن ولم يبقَ منها سوى التظاهر والادّعاء، ورأيت على جهاز اختبار الحمل علامة "+". أما المرة الثانية فكانت بعد مرور عقدٍ على تلك الحادثة، عندما اتصل بي جرّاح والدتي ليعلمني قائلاً: "سوزي، أنا آسف، لكن حدث خطبٌ ما".

فالبدايات والنهايات أمرٌ مرعب.

طبعاً، هناك أشخاصٌ يرحّبون بمجيء طفل بأعصابٍ هادئة متماسكة ويواجهون فقدان شخصٍ عزيز باتزانٍ حكيم. بيد أن معظمنا، وفي معظم الأوقات، قد تحطّمنا تجارب الولادة والموت تماماً، بكل ما للكلمة من معنى. فهي قادرة على تجريدنا من توازننا، بحيث تغمرنا بالخوف والارتباك.

وغالباً ما يظهر ذلك جلياً في القرارات التي نتخذها.

يوم عرفت أنني حامل بـ"إيف"، اتخذت قراراً دفعت ثمنه غالياً في حياتي - فقد قررت أن أستمر في زواجي، بسعادة، وكأنه لم يكن هناك من خطبٍ واحدٍ يعكّر صفو الأجواء في منزلي. فإذا أردت لطفلتي الجميلة أن تولد في عائلةٍ "طبيعية"، قلت لنفسي وأنا في حالةٍ من الذعر، أنني لم أكن أملك خياراً آخر.

وبقينا على مدى الخمس سنوات التالية، ندفع جميعاً ثمن قراري العنيد في المحافظة على زواجي، إذ راحت عائلتي تتفكك ببطءٍ وبألم. اليوم وقد أصبحت أكبر، واكتسبت حكمةً أكثر بقليل، وأصبحت أخيراً المرأة المتمسكة بمبدأ العيش بصدق كما كان يجدر بي أن أكون، بتّ أعرف أن نظرية 10-10-10 كانت لتتدخّل بالنيابة عنا.

فنظرية 10-10-10 تلعب بالتأكيد دوراً مميزاً في البدايات والنهايات، عندما تكون مشاعرنا مُحبطة كلياً ومنطقنا ضعيفاً إلى أقصى الحدود. فعندما يولد طفلٌ أو يتوفّى شخصٌ عزيز، يكون أحياناً كل ما نعرفه تمام المعرفة هو أن شيئاً لن يعود كما كان. وفي مثل تلك الأوقات، يمكن لنظرية 10-10-10 أن ترشدنا نحو مستقبلٍ جديد - مستقبل نبنيه بتصميمٍ وإرادة.

الإنجاب أو عدم الإنجاب

يمكن لمشاعرنا المتضاربة حيال الإنجاب أن تبدأ قبل فترةٍ طويلة من الحمل.

فهي، في الواقع، قد تبدأ عند اتخاذ قرارٍ بالإنجاب، وهو موضوعٌ قادرٌ على إبراز أي مسائل كانت خامدة في العلاقة. فإلى أي حدٍّ نحن ملتزمان تجاه بعضنا؟ أي نوعٍ من الحياة نريد؟ من منّا سيعمل وكم من الوقت؟ أيُّ دورٍ ستلعب عائلاتنا في حياتنا؟ إلى كم من الحرية سيحتاج كلٌّ منّا؟

قبل بضع سنوات، وبعد أن تحدّثت عن نظرية 10–10–10 إلى مجموعةٍ من طلاب الماجستير، اقتربت منّي امرأة في أواخر العقد الثاني من عمرها واسمها "بام"، وكانت تعمل كمديرة في شركة كمبيوتر وتحضر صفوف الجامعة في الليل لتحصّل شهادتها. وكان مظهر "بام" جدّياً للغاية ـ فقد كانت ترتدي بذلةً زرقاء وشعرها مشدوداً إلى الخلف على شكل كعكة ـ بيد أن تعابير وجهها أظهرت بوضوحٍ أنها لا تحمل همّاً بسيطاً فحسب. فهي كانت تسعى لإيجاد حلٍّ على ما يبدو، وسرعان ما عرفت المشكلة. فقد سألتني بإلحاح: "هل يجب أن أُنجب طفلاً الآن، أو أنتظر إلى أن أحصل على ترقية بعد عامين؟"

انخفض صوت "بام" وأطلعتني بسرعة وبصوتٍ خافت على كل الظروف التي تزيد عملية اتخاذها لقرارٍ تعقيداً. فقد كان زوجها، وهو شريكٌ في مطعم والديه اليوناني، يريد إنجاب طفلٍ فوراً، وكان يؤمن أن المرأة من واجبها ملازمة المنزل والبقاء مع الأولاد. إلا أن "بام" كانت تحب عملها وتحلم بمهنةٍ ذات نفوذ، ولم تكن تعرف إذا ما كانت تريد الإنجاب يوماً. وقالت لي: "يا ليتنا ناقشنا هذا الأمر قبل أن نتزوج، لكننا كنا متيّمين بحب بعضنا. وأظن أنني اعتقدت أن المسائل تنحلّ وحدها".

ثم تنهّدت مبيّنةً بوضوح اليأس الذي كانت تشعر به، وسألتني: "ماذا تقول نظرية 10–10–10؟"

فذكّرتها أن كل عمليةٍ تتضمن نظرية 10–10–10 تبدأ بدراسة قيمنا الشخصية.

فأجابتني فوراً قائلةً: "حسناً، أنا أعرف قيمي. وهي لا تشبه إطلاقاً قيم "تيو" أو أمه أو أبيه أو شقيقته! لن أتحوّل إلى ماكينة إنجاب على مدى العشر سنوات المقبلة ثم أعمل كأمينة صندوق في مكانٍ ما".

وفي تلك اللحظة، أدركت "بام"، تماماً كما أدركت أنا، أن النقاش القائم في أسرتها كان مجرّد عارضٍ لمشكلةٍ أكبر.

كما عرفنا كلتانا أن القرار المبني على نظرية 10-10-10 كانت قد اتخذته بالفعل. وإنما كل ما كانت تحتاج إليه هو الجرأة الكافية لتطبيقه.

الأهمية تكمن في التوقيت الصحيح

من الواضح أن عدداً كبيراً من الأزواج يتمتعون بقيمٍ متناغمة. لكن حتى في هذه الحالة، يمكنهم أن يختلفوا على التوقيت المناسب لاستقبال طفلٍ في حياتهم.

فقد تذكُر "اجيثا" و"روهان" اللّذين كانا يتوقان إلى إنجاب ولدٍ آخر ما أن عادت المياه إلى مجاريها في زواجهما بفضل القرار الذي اتخذته "أجيثا" بعد تطبيقها لنظرية 10-10-10. إلا أنهما بتطبيقهما للنظرية على قرارٍ آخر، وجدا أن عليهما الانتظار قليلاً.

فقد أخبرتني "اجيثا" قائلةً: "بعد عشر دقائق، وجدنا أن طفلاً جديداً سيجسّد قوتنا المتجددة. وقد شجعنا هذا الشعور على المضي في قرارنا، فقلنا في نفسنا، 'فلنقم بذلك. فلننجب طفلاً آخر'". غير أن الزوجين، وبعد أن درسا إطاري العشرة أشهر والعشر سنوات، ضعفت حماستهما بسبب التحديات والأهداف المهنية التي كانا يحلمان بتحقيقها. وقد قالت "أجيثا": "بصراحة، سيكون من الصعب جداً علينا تولي أمر طفلٍ في السنوات القليلة المقبلة. فكلانا لا يريد التضحية بمهنته".

في النهاية، دفعت نظرية 10-10-10 الزوجين على التوصل إلى

الحقيقة القائلة إن على أحدهم التضحية بأمرٍ ما إذا ما أرادا لابنتهما "لايا" أن تحصل على شقيقٍ أو شقيقة. ولم يقررا أياً منهما سيكون المضحّي بعد، أو متى سيقومان بذلك، غير أن نظرية 10-10-10 تركت الباب مفتوحاً أمام مزيدٍ من التفكير في هذا الموضوع وجعلت الزوجين يركّزان على هدفهما المشترك، ألا وهو الترحيب بعنصرٍ إضافي في حياتهما.

المضيّ وحيداً

أحياناً، لا تساعدنا نظرية 10-10-10 على اتخاذ قرار بالإنجاب فحسب، وإنما على تحديد الشخص المناسب لإنجاب طفلٍ معه.

"جيري" امرأة تطلّقت مرتين وكانت أن تبلغ الأربعين من عمرها، وهي اختصاصية بصحة الأسنان أعرفها منذ عشر سنوات، وكانت تواعد رجلاً تجده الرجل المثالي. فـ"نِك" رجلٌ مطلّقٌ أيضاً وحاصلٌ على حضانة ابنيه المراهقين، كما لديه وظيفة ثابتة في مجال البناء.

إنما بعد عام، بدأ الثنائي يتشاجران. أولاً، كان السبب يتعلق بجداول أعمالهما، لكن ما لبثت الأمور تتطور حتى صارت الأسباب تكبر لتشمل مثلاً سلوك الصبيين.

أخيراً، وصلت العلاقة إلى مفترق طرق لا يمكن أن تتوقعه. فقد عرض "نِك" على "جيري" الزواج. فهو كان يجد أن التزاماً ثابتاً قد يحلّ مشاكلهما.

ووافقت "جيري" وقد غمرها الحماس والارتباك معاً.

بيد أن الشجار استمر.

في أحد الأيام، سألتني "جيري" إذا كان بإمكاني أن أطبّق معها نظرية 10-10-10 على سؤالٍ هو التالي: هل يجب أن تتزوج "نِك" فوراً أو تنتظر عاماً لتعطي نفسها مزيداً من الوقت في التخطيط للحدث؟

لكننا بالكاد وصلنا إلى دراسة النتائج المترتبة على قرارها بعد عشر دقائق عندما أطلقت "جيري" يديها عالياً في الهواء قائلةً: "انسي الأمر، علينا أن نتزوّج الآن. فأنا لم أعد قادرة على الانتظار أكثر للإنجاب. أريد أن أصبح أمّاً، فأنا مستعدة لذلك وهذا كل ما أريده من الحياة".

لكنني أصرّيت عليها لتفكّر في نتائج هذه القيم المضمّنة بعد عشر سنوات. فبدت متفاجئة للحظة، ثم أجابتني قائلةً: "ليست جيدة".

فلطالما كانت "جيري" امرأةً تحتاج بشدة إلى "تمضية بعض الوقت وحدها" كما كانت تصف الأمر بنفسها، كونها مستقلة للغاية. وعلاوةً على ذلك، لم تكنْ "جيري" تثق بمؤسسة الزواج أو بالالتزام الذي تتطلبه هكذا مؤسسة، لا سيما أن ظنها قد خاب مرتين في الزواج. وإذ تابعنا في تطبيق نظرية 10-10-10، قالت لي: "أريد أن أكون مسؤولة عن حياتي الخاصة، لا أريد أن أشعر أنني ملكٌ لأحد. فـ"نِك" لديه نظرة معينة عن الزواج، وأنا لدي نظرة أخرى. لا يمكنني أن أنجب طفلاً في ظلّ ظروفٍ مماثلة". وقد تأثرت "جيري" كثيراً بفكرتها تلك، خصوصاً وأنها نشأت مع والدين يتشاجران باستمرار.

سرعان ما أنهت "جيري" علاقتها بـ"نِك" وسط مشاعر من الحزن والراحة في آن، وهي اليوم تدرس خياراتٍ أخرى تتيح لها أن تصبح أمّاً عازبة، كالتبني.

وتقول "جيري": "لن أرتدي فستاناً أنيقاً وأحمل باقةً من الورد. لكن أظنني أسير على الخطى الصحيحة لتأسيس عائلة، بالاستناد إلى مفهومي الخاص - أي عائلة تنجح بالفعل لأنني أعرف أنها العائلة التي أريدها".

جنّي الهرومونات الشرير

كان قد مضى على عملي كمستشارة إدارية في شركة "باين و شركاه" ستة أشهر عندما دعاني مديري "آندي وازينزوك" إلى صالة المؤتمرات لتقييم أدائي. وقد كان "آندي" صديقاً عزيزاً، إلى جانب كونه مرشداً رائعاً في العمل. وكنت أعرف قبل بدء الاجتماع أنه راضٍ عن عملي بشكلٍ عام.

بدأ الجزء الأول من الاجتماع كما توقعت. بيد أن "آندي" انتقل بعدها لمناقشة طرقٍ تساعدني على تحسين أدائي. فقد اقترح مثلاً أن تركيزي على الصورة الجمالية لشرائح "باوربوينت" على الكمبيوتر لا يُعدّ استثماراً جيداً لوقتي.

فاجبته بتذمر قائلةً: "وما مشكلتك أنت؟ فأنا لا أتقاضى أجراً على ساعة العمل".

صُعق "آندي" بتصرفي، لكنه اعتبر تعليقي نكتةً وتابع.

فقال لي: "كما عليك أن تعيدي النظر أيضاً في اعتمادك كثيراً على تحليل الارتباط. فهناك عددٌ كبير من أدوات الكمبيوتر التي تعطي النتيجة عينها وتكون أحياناً ملائمةً بشكلٍ أفضل..."

فقاطعته قائلةً: "لديك مشكلة مع تحليل الارتباط؟ برأيي أن ذلك غريبٌ جداً بالنسبة إلى شخصٍ تدرّب على العمل كمهندس".

بقي "آندي" صبوراً وأجابني قائلاً: "ليست لديّ مشكلة مع الارتباط بالتحديد". لكنه بعد أن استوعب تعبيري العنيف، توقف عن مناقشتي وقال وقد بدت عليه علامات التعجب: "لنتابع هذا الحديث لاحقاً. فمن الواضح أنك لست في مزاجٍ يسمح لك بتقبل الملاحظات اليوم".

فزمجرت قائلةً: "عليك أن تعتاد على ذلك؛ فهذه "سوزي" الجديدة".

في الواقع، كانت تلك "سوزي" الحامل. وفيما نجح مزاجي في النهاية في تصويب نفسه بنفسه، كان اجتماعي مع "آندي" المرة الأولى التي ألمح فيها جنّي الهرمونات الشرير الذي يجتاح جسمك عند تكوّن الجنين.

ويمكن لذلك الجنّي أن يمسّه الجنون بعد إنجاب الطفل، لا سيما عندما يجتمع بصديقه الأعز وتوأم روحه، وهو الإرهاق.

لست أتحدث عن أي أمرٍ طبي كالاكتئاب الشديد الذي قد يصيب الأمهات بعد الإنجاب ويؤدي إلى إحباط بعضهن. فإن حالاتٍ كهذه تتطلب طبعاً استشارات طبية أو اللجوء إلى الأدوية.

لكنني أتحدث عن مسألة الجنون القياسية التي تنشأ بعد إنجاب طفلٍ جديد، أي النوع الذي يدفعك إلى التفوه بكلمات جارحة للأشخاص الذين يهتمون لأمرك بالفعل، والجنون الذي يدفعك إلى اتخاذ قراراتٍ معينة وكأن ليس هناك من غد. إنني أتحدث عن جنون الإنجاب الذي يعمل من منطلق أن ليس هناك سوى هذه اللحظة وهذه الدقيقة، والذي يترك لديك انطباعاً بأنك متعبة وسمينة وبأن منزلك بحالٍ يرثى لها ولا أحد يساعدك والطفل لا يقضي حاجته كما يجب. وأنت متعبة وسمينة ـ أنت متعبة جداً وسمينة جداً.

هذا هو الجنون الذي أتحدث عنه.

والطفل يجعلنا ثلاثة

لطالما أرادت "بيثاني" إنجاب الأطفال، وقد أمضت فترة حملها في غبطةٍ عارمة، إذ كانت تحضّر المهد وتُعدّ طعاماً عضوياً منزلياً للأطفال، وتختار بطاقات جميلة تعلن عن ولادة طفلها. وقد كانت هي وزوجها "خوان" متحمسين بشكلٍ خاص لخوض تجربة الإنجاب في المنزل بمساعدة قابلة، ومن دون أي تدخّل طبي.

بيد أن الزوجين تعلما أول درسٍ لهما في مجال تربية الأطفال عندما شعرت "بيثاني" بآلام المخاض قبل ثلاثة أسابيع من موعد الإنجاب المحدد، فالأطفال لديهم خططهم الخاصة. وقد وُلد سانتياغو في قسم الطوارئ للولادة القيصرية.

ما إن عادت "بيثاني" من المستشفى إلى المنزل، وجدت أن أمراً لم يكن ليجري كما خططت له هي. فهي لم تتمكن من إرضاع "سانتي" واضطرت إلى اللجوء إلى قناني الإرضاع. ولم يكن لـ"سانتي" جدولاً معيناً كما ذكرت كتب الأطفال التي كانت "بيثاني" تقرؤها. ففي عمر الستة أسابيع، كان ينام طوال النهار ويريد أن يلعب طوال الليل. ثم عندما بلغت "بيثاني" مرحلةً شعرت فيها أن ما وصلت إليه هو قمة الإرهاق، أصيب "سانتي" بنزلة برد كانت تتطلب تقطير دواءٍ في عينيه كل ساعتين طوال اليوم.

فاتصلت "بيثاني" بـ"خوان" في عمله لتخبره ما الذي كان يجري، وقالت: "أريدك أن تأتي إلى المنزل وتدعني أنام. أنا أرجوك، لكي أتمكن من البقاء مستيقظةً معه طوال الليل".

بقي "خوان" صامتاً لبعض الوقت. ثم أجابها بهدوء: "أظن أن هذا يعني أنك لن تأتي معي. ألا تذكرين أن موعد زفاف "جوليا" و"غريغ" في نهاية هذا الأسبوع؟"

أقفلت "بيثاني" السماعة بعنف، وكانت ترتجف من الغضب. فهي طبعاً كانت تذكر العرس اللعين. فـ"جوليا" في النهاية تكون نسيبتها هي. لكن في ظل كل الظروف الراهنة، افترضت "بيثاني" أن "خوان" لن يذهب.

أمسكت "بيثاني" بهاتفها النقال وكتبت رسالة نصية إلى "خوان" تقول فقط: "لن أسامحك قط".

كانت "بيثاني" لا تزال في حالةٍ من الغضب الشديد عندما حضرت أمها لاحقاً جالبةً معها بعض الحاجيات. وفيما تعاطفت والدة "بيثاني" مع ابنتها إذ وجدتها في حالٍ يرثى لها، حثتها على تطبيق نظرية 10-10-10 على الوضع الذي هي فيه. وقد طرحتا السؤال على الشكل التالي: "هل يجب على "خوان" الذهاب إلى الزفاف؟"، وبدأتا بتطبيق النظرية.

بعد عشر دقائق، بدا لـ"بيثاني" أن تولّي أمر "سانتي" وحدها في عطلة نهاية الأسبوع يشكّل عبئاً لا يمكنها أن تحتمله. فعرضت عليها أمها المساعدة، لكن قالت لها "بيثاني": "لا يمكنك أن تبقي هنا على مدار الساعة، فأبي يحتاج إليك".

بيد أن أمها حثتها على تخيّل عطلة نهاية الأسبوع من دون "خوان" بغض النظر عن ذلك. ألم يكن هناك من سيناريو معيّن يجعل غيابه محتملاً؟

فأجابت "بيثاني" مباشرةً: "لا، لا سيناريو إطلاقاً قد يجعله كذلك".

ثم سألتها أمها عن إطار العشرة أشهر قائلةً: "كيف سيكون الوضع هنا إذا بقي "خوان" في المنزل في نهاية هذا الأسبوع؟"

وفهمت "بيثاني" مقصد أمها من هذا السؤال فوراً. فـ"خوان"، كزوج، لم يكن متطلباً بتاتاً. وقد ساعد "بيثاني" بشكلٍ مذهل في الاعتناء بـ"سانتي"، وضحّى بكل النشاطات التي كان يقوم بها بعد العمل، بما في ذلك الذهاب إلى صالة الرياضة، وهي الوسيلة المفضلة لديه للتخلص من تعب النهار. فإذا طلبت منه "بيثاني" أن يفوّت الزفاف أيضاً، فقد يسيطر عليه الاستياء لأجلٍ غير مسمّى. في المقابل، إذا ذهب إلى الزفاف، فهو قد يحظى بطاقةٍ متجددة لمساعدة "بيثاني" في الأسابيع والأشهر المقبلة.

ثم انتقلت "بيثاني" وأمها إلى إطار العشر سنوات. فلم ترد "بيثاني" أن تفكّر في الأمر إذ قالت: "هذه الفترة أبعد من أن تتأثر

بهذا الحدث الآن. فـ"سانتي" سيكون قد بدأ يرتاد إلى المدرسة، وسنكون قد أنجبنا أطفالاً آخرين، وسأنام مجدداً، وسيعود كل شيءٍ إلى ما كان عليه".

عندها، ضحكت "بيثاني" على اكتشافها المفاجئ، وقالت: "وستكون هذه الأزمة مجرد ذكرًى قديمة. لا بد من أنني ضخمت الأمر لأنني مرهقة للغاية".

وكانت قد خطرت لها فكرة عندما رن جرس الهاتف. كان المتصل "خوان" الذي أراد أن يدافع عن نفسه مجدداً. ففاجأته "بيثاني" بالبريق الذي كان ظاهراً في نبرتها إذ قالت له: "لديّ فكرةٌ أفضل. لمَ لا نذهب معك نحن الاثنان؟ فالجميع يريد مقابلة "سانتي"، ونحن نعلم أنه قادرٌ على البقاء مستيقظاً طوال الليل ومشاركتنا في الرقص".

عندما سمعت "بيثاني" نفسها تطرح الفكرة شعرت بحماسٍ كبير، وقالت لـ"خوان": "إن سانتي يديرنا. علينا نحن أن نديره. علينا أن نشركه في نظام حياتنا بدلاً من أن يفعل هو ذلك".

فصرخ "خوان": "اعجبتني الفكرة كثيراً".

بعد أن تغيرت حالة "بيثاني" الجسدية والنفسية، صارت تعيش اللحظة، تعيش كل لحظة. بيد أنها وبمساعدة نظرية 10–10–10، بدأت ترى كيف يمكن للأمور أن تتغيّر إذا ما أخذت على عاتقها صياغة شكل تلك اللحظات والشعور الذي تخلقه بحيث تتمكن من رؤية نتائجها على الأيام والأشهر والسنوات القادمة.

من شيطاني إلى ملائكي

قد أبدو وكأنني مصابة بفقدان الذاكرة. فابني البكر قد بلغ العشرين من عمره والآن، وابنتي الأصغر في الرابعة عشر من عمرها. لذا، من الممكن

أنني قد نسيت كم يصعب عليك أن تعمد إلى إنشاء حياةٍ خاصة بك عندما تكون في طور العناية بحياةٍ أخرى.

أم أنني قد تعلمت كيف أرى الأمور على حقيقتها.

عندما كانت "صوفيا" طفلة، كانت هادئة جداً إلى حد أننا كنّا ندعوها حبيبتنا بودا الصغيرة. لم تكن تتذمّر أو تبكي أبداً. كما كانت تنام الليل بطوله مذ كانت تبلغ من العمر أسبوعين. وعندما كانت تنتهي من الرضاعة، كانت ترفع نظرها نحوي وتبتسم لي ابتسامةً حالمة وكأنها تقول لي: "أحسنت يا أماه".

لكنها عوّضت عن ذلك الوقت عندما بلغت سن المراهقة. وذلك طبيعي. فذات مرّة، عندما كانت في الخامسة عشر من عمرها، كانت تتصرف تصرفات ضالة - وقد منعتني من سرد التفاصيل - إلى حد أنني جلست مرةً على كنبة غرفة الجلوس وبكيت لمدة ساعتين من دون توقف. في الواقع كنت أجهش وأتنهد أيضاً. ولم تكن تلك المرة الأخيرة. بيد أنها عندما بلغت السابعة عشر من عمرها، عادت إلى طبيعة بودا التي كانت تتمتع بها، فصارت تلميذةً رصينة تراعي مشاعر الآخرين، كما صارت صديقةً ثابتة وابنةً ناضجة ومحبة.

أما "إيف"، فكانت أكثر الأطفال فظاظةً على الإطلاق - فقد كانت متذمرة وقاسية وسريعة الغضب، وكأن كلمة "مزعجة" وُجدت لتصفها هي بالذات. حتى آبي، وهي ألطف كلبةٍ في العالم، لم تتمكن من تحمّل إزعاجها المستمر. وفي المرة الوحيدة التي تصرفت فيها آبي تصرفاً كلبياً، قامت بعض "إيف" على وجهها. وفيما كنا ننتظر تقطيب الجرح في غرفة الطوارئ، سألتنا الممرضة إذا ما كانت تشكّل الكلبة أي مشكلة.

فأجبتها قائلةً: "الكلبة لا، أما الطفلة فبلى".

لكن خلال آخر اجتماعٍ للأهل والأساتذة، تم إعلامي أن "إيف" تملأ أي مكانٍ تتواجد فيه بالبريق. فهي لطيفة وقريبة من الجميع. إنها الخير المطلق".

فقلت في نفسي عندها: "يا ليتك عرفتها من قبل".

كانت صديقتي "مارييث ترنر" تقلق بشأن ابنتها "كارولين" اللطيفة إنما العادية. فهي كانت تصف ابنها البكر قائلةً: "أخشى أن يكون "راين" قد حصل على كل المواهب والذكاء، فيما تعيش كارولين على هامش الحياة. أنا قلقة عليها".

قبل بضع سنوات، سجّلت "مارييث" كل من "راين" و"كارولين" في صفوفٍ لتعليم كرة المضرب ـ فقد سجّلت "راين" لأنه كان يعد بمستقبلٍ رياضي باهر، وأما "كارولين"، فلأنها لم تكن تقوم بأي شيءٍ بعد المدرسة أيام الخميس.

وفي أحد الأيام، وفيما كانت "مارييث" تنتظر في مرآب السيارات إلى أن ينتهي صف كرة المضرب، رفعت نظرها عن مجلتها لتجد المدرّب يقرع على شباك سيارتها بحماسٍ بالغ. فسألها: "هل أنت والدة "كارولين"؟ كنا ننتظر مجيئك".

أجابته "مارييث" قائلةً وقد شعرت بقلبها يهوي: "هل من خطب؟ هل سيتم نقل "كارولين" إلى صفوف المبتدئين؟"

فبدا المدرّب مصدوماً، وصرخ قائلاً: "هل شاهدت "كارولين" وهي تلعب كرة المضرب؟"

اليوم، تُصنّف "كارولين" في المرتبة الستين لأفضل لاعبي كرة المضرب دون الثانية عشر في الولايات المتحدة.

للأطفال خططهم الخاصة لك.

ولكن بما أنه من الطبيعي ألا نفكّر في هذه الطريقة، تكون نظرية 10-10-10 حاضرة دائماً للمساعدة.

حلول الظلام

في يومٍ ربيعي من العام الماضي، كنت أقلّ "روسكو" إلى طبيب العيون في شمال بوسطن ـ ولن أنسى يوماً كيف كنا نغنّي معاً أغنية لفريق "كولدبلاي" التي كانت تُبث على الراديو ـ عندما رنّ جرس هاتفي النقال. كان المتصل "جاك"، وكان يبكي. فصديقٌ مقرّبٌ له، يصغره بكثير ومفعمٌ بالحياة كان قد توفّي جراء نوبةٍ قلبية.

ما إن وجدنا أول مخرج، استدرنا وهرعنا إلى المنزل. وكنت أتسلق السلالم بأسرع ما يمكن لأرى "جاك" عندما أوقفتني مساعدتي وقالت لي برقة: "لديّ أخبارٌ سيئة جداً يا سوزي". وقد أنذرتني تعابير وجهها بوجود أمرٍ خطير.

فصرخت قائلةً: "عرفت. اتصل بي 'جاك'..."

فأمسكت بيدي وقالت: "لا يتعلق الأمر بـ"تيم"، بل بـ"فاليري" "، وقد تسمرت في مكاني عند ذكر اسم صديقتي القديمة.

- ماذا؟

- وقع حادث سيارة مروّع. كانت "فاليري" تقود السيارة و... أنا آسفة، أنا آسفة... لكنهم غير واثقين أنها ستنجو.

تلقيت الخبر بصعوبة، وأكدت لها تلقائياً: "بل ستنجو. إنها في مثل سنّي ـ رباه ـ وإنها قوية".

لكن للأسف الشديد، لم تكن "فاليري" قوية بما يكفي.

في الأشهر التي تلت تلك اليوم المريع، كان منزلنا مليئاً بمراحل

ذاك الألم القاتل الذي ينتج عن خسارتنا لشخصٍ نحبه، والذي للأسف، هناك كثيرون من بيننا يعرفونه جيداً ـ كالصدمة والنكران والغضب والمساومة وأخيراً القبول بالأمر الواقع. لكن على الرغم من ذلك، أنا لا أقدر على أن أمر بقرب منزل "فاليري" من دون أن أشعر بموجةٍ من الرفض تجتاحني. فحديقتها لا تزال هناك ـ لمَ هي لا؟

نادراً ما يعطينا الموت ـ غير العادل وغير المرغوب فيه وفي معظم الأوقات، غير المتوقع ـ إجاباتٍ مقنعة. لذا، عندما يسرق منّا شخصاً عزيزاً، نجد أنفسنا بحاجة إلى عائلتنا وأصدقائنا ليساعدونا في تجاوز مشاعر الارتباك التي تسيطر على قلوبنا. كما نحتاج إلى إطار عملٍ يسمح لنا بالمضيّ قدماً.

التقت "أليس" بـ"جايمس" في نيويورك في أواخر الثمانينيات، وقد كانت هي موسيقية تشق طريقها بصعوبة، وهو فنان تشكيلي يشق طريقه بصعوبة. ولم يتوقعا يوماً أن يتزوجا ـ فـ"جايمس" كان يعاني من القلق الحاد الذي كان يستنفد معظم طاقته. لكن، عندما وجدت "أليس" نفسها حاملاً، استقلا القطار السريع إلى البلدية حيث تبادلا محابس من قصدير. بعد ذلك بقليل، وُلد "هوغو"، وبعده بعامين أبصر "ليو"، ابنهما الثاني، النور. فعملت "أليس" في مجال تعليم الموسيقى لكي تعيل العائلة فيما كرّس "جايمس" نفسه للنحت بدوامٍ كامل.

وعادةً، لا يبشّر الزواج المفاجئ والمصاعب الاقتصادية بحياةٍ زوجية سعيدة، بيد أنها كانت كذلك بالنسبة إلى "أليس" و"جايمس". فقد جمعا معاً ما يكفي من المال لشراء شقةٍ بحالٍ سيئة في مقاطعة "ميتباكينغ" وكانت تغمرهما السعادة إذ عملا على تحويلها إلى موقعهما الخاص، وراحا يصممان قطعاً من القماش الرخيص والشفاف ليصنعا منه خيمةً في غرفة الصبيين. بدأت "أليس" تحب عملها وصارت تعطي دروساً خاصة بالعزف على الغيتار في عطل نهاية الأسبوع، وتفتخر إلى أقصى الحدود بكونها

من يعيل العائلة. وقد أخبرتني قائلةً: "كنت مقتنعة أن العالم سيكتشف يوماً ما موهبة 'جايمس'".

وقد كانت محقة. فبعد أن بقيت موهبته في الظلام لعقدٍ كامل، تسجّل في صالة عرض وصارت أعماله تُباع بانتظام. فاستقالت "أليس" من عملها وانتقلت العائلة، وكان الولدان قد بلغ كبيرهما الثانية عشرة من عمره والصغير العاشرة، إلى مدينة "غرينتش". لكن، على الرغم من أحوالهما المتحسنة، لازمت حالة القلق "جايمس"، وبدا أن نجاحه يغذّيها. فمع ازدياد الضغط عليه لصنع تحفٍ أكثر، صار يعالج نفسه بمزيجٍ من الأدوية المسكّنة والكحول.

وقد توفّي جرّاء جرعةٍ زائدة ذات يوم بينما كانت "أليس" في السوبرماركت.

بعد مضيّ أسابيع على موت "جايمس"، شعرت "أليس" أنها تعيش وكأنها تسير في نومها. فهي كانت تقلّ الولدين إلى المدرسة في الصباح، وتشاهد التلفاز طوال اليوم، وتُعدّ العشاء، وتحرص على خلود ولديها للنوم في التاسعة. وتستذكر "أليس" تلك المرحلة قائلةً: "أظن أن الغضب كان يملأني، لكنني قاومت كل الأفكار لأتمكن من العيش يوماً بيوم. فقد كان عليّ أن أتمالك نفسي من أجل الولدين".

بعد حوالى الستة أشهر على موت "جايمس"، تمكنت "أليس" من أن تتحرر بعض الشيء من تركيزها التام على حياتها الحاضرة والنظر إلى البعيد، فتفقدت حساب العائلة المصرفي. بيد أن رصيد العائلة صدمها ـ فلم يكن يبقى سوى القليل لتسديد تكاليف الرهن العقاري حتى آخر السنة.

ووجدت "أليس" نفسها تتساءل خارج أبواب المصرف: "ماذا أفعل؟" وكانت أولى كرات الثلج في ذلك الشتاء تغطي كتفيها. فتخيّلت

نفسها تهرب إلى "جامايكا" وتترك ولديها برعاية شقيقتها، أو ربما تأخذ ولديها معها ليعيدا بناء حياتهما من الصفر. غير أنها كانت تعلم أن الخطتين جنونيتان، لكن أي خطة كانت تبدو منطقية؟ وإذ كانت "أليس" وحدها وسط البرد، انهارت على ركبتيها على الرصيف وبدأت تبكي.

فهرعت إليها امرأة كبيرة في السن كانت تمر من هناك. وسألت "أليس" وهي قد أمسكت بمرفقها لترفعها قائلةً: "هل أنت بخير؟ هل يجب أن أطلب سيارة الإسعاف؟"

فتمكنت أخيراً "أليس" من القول: "أحتاج إلى شقيقتي"، وأعطت المرأة هاتفها النقال وضغطت على خدمة الطلب السريع لتطلب رقم شقيقتها.

في الصباح التالي، جلست "أليس" مع ولديها في غرفة الجلوس وقاما، وبمساعدة من شقيقة "أليس" الكبرى، بالتفكير في مستقبلهم بواسطة نظرية 10-10-10. وكان السؤال: "ماذا نفعل انطلاقاً من هنا؟"

بعد عشر دقائق، لم يكن أحد في العائلة ليتقبل فكرة تغيير حياتهم. فالصبيان لم يريدا التخلي عن أصدقائهما في المدرسة أو عن المنزل الذي نشآ فيه مع والدهما. كما أصرّت "أليس" على أن حالتها العاطفية الحالية لم تكن تسمح لها إطلاقاً بالانتقال أو بالعمل.

فحقنت شقيقة "أليس" برقة جرعةً من الواقعية في حديثهما. فذكّرتهما أن وضع العائلة المالي لم يكن مستقراً.

وسأل أحد الصبيين: "كيف سنتمكن من البقاء في شقتنا ومدرستنا؟" حاولت "أليس" جاهدةً العثور على أجوبة. ثم فاجأت نفسها بفكرة طرحتها قائلةً: "يمكنني أن أحاول بيع التماثيل التي كان يعمل عليها والدكما عندما توفي. أو يمكننا أن نبحث عن مكانٍ أصغر نعيش فيه".

وبقيت العائلة تقترح المزيد والمزيد من الأفكار في النصف ساعة

التي تلت، وللمرة الأولى منذ موت "جايمس"، شعرت "أليس" أنها حاضرة - أي موجودة في المكان وتعيش اللحظة.

عندما بدأ الحديث يبرد، طرحت شقيقة "أليس" إطار العشر سنوات. فسألت العائلة أي نوعٍ من الحياة كانت تريد بعد عشر سنوات.

تكلم الصبيان في آن. فهما كانا قد اتفقا معاً مسبقاً على الالتحاق بالجامعة نفسها في مكانٍ ما - ربما في "بوسطن"، ربما على الساحل الغربي - وكانا يأملان بالذهاب في رحلةٍ إلى أوروبا خلال عطلة صيف.

وفيما كانا يدردشان معاً، تبيّن لـ"أليس" أمرٌ جديد. فقد كان ولداها يكبران ويتقدمان في حياتهما. وذلك لم يكن بالأمر الخطأ. بل كان أمراً محتماً؛ وأمراً ضرورياً.

لكن، ما معنى ذلك في حياتها الخاصة؟

عرفت "أليس" أن عليها أن تتحلى بالاكتفاء الذاتي؛ فالأمر كان جلياً. هي كانت بحاجة إلى وظيفة. هي كانت تحتاج إلى مهنة.

فاتخذت قرارها، وقالت لابنيها: "لا يمكننا أن نتساءل ما إذا كان علينا أن نغيّر حياتنا، لأننا مضطرون للقيام بذلك".

خلال العام الذي تلا، باعت "أليس" بعض منحوتات "جايمس" لتحسّن وضع العائلة المالي، كما عادت إلى وظيفة التعليم القديمة التي كانت تعمل بها. لكنها كانت متحمسة جداً حيال وظيفة "جانبية" جديدة، وهي وظيفة استشارية لخدمة موسيقى على الإنترنت كانت قد تأسست جديداً.

بعد ذكرى "جايمس" الأولى بقليل، باعت العائلة شقتها وانتقلت إلى أحياء أصغر في مقاطعة "ميتباكينغ". وقد أخبرت "أليس" ولديها أن ما ستجنيه من البيع سيكون كافياً لتسديد مصاريف تعليمهما على مدى سنوات.

طبعاً، تستمر تداعيات أيّ خسارة تصيبنا كالتي أصابت "ألِيس" لسنوات. وحتى بمساعدة نظرية 10-10-10، مرت "ألِيس" وابناها بساعاتٍ طويلة من الأسى والكفاح اللذين لا يمكن التعبير عنهما بالكلام. غير أن "ألِيس" لم تعد تسمح لنفسها بأن تحوم حول التحديات التي يحملها الحاضر والمجهول الذي يخبئه المستقبل البعيد. بل صارت تنظر إلى المستقبل القريب أيضاً، حيث يبدو أن هناك بصيصاً من الأمل والرحمة.

الندم على الندم

تأثرت في دفن صديقتي "فاليري" بعدد الأشخاص الذين اقتربوا منّي ليشكروني على كلمة التأبين التي ألقيتها. لكن، ما أراد معظمهم قوله، بحسب ما اكتشفته، كان في الواقع التعبير عن مدى أسفهم على عدم إخبار "فاليري" كم كانوا يحبونها فيما كانت الفرصة لا تزال سانحة أمامهم.

فإحدى أصعب لحظات تعايشنا مع شبح الموت تكون تلك التي نحاول فيها التعامل مع مشاعر الندم التي تنتابنا.

كنّا أنا و"جاك" في رحلة عمل في أوروبا عندما اتصل بنا جرّاح والدتي. وبكل صراحة، لم يكن اتصاله متوقعاً؛ فعملية استبدال الركبة تكون عادةً بسيطة.

وقد خرجت أمي من العملية وهي مفعمة بالحياة. فدردشت مع والدي وتناولت وجبةً صغيرة. لكن، في وقتٍ ما ليلاً، غادرت كتلة دموية ركبتها وسافرت متجهةً إلى عقلها.

بعد أن اتصل بنا الجرّاح حاملاً معه الخبر، أخذت شقيقتي "ديلا" الهاتف وبكت قائلةً: "سوزي، ساضع السماعة على أذن أمي. أظن أن بإمكانها سماعك. أظن أنك قد تشائين... توديعها".

وفيما أمسكني "جاك" بإحكام، بكيت أنا أيضاً، وقلت: "أحبك يا أماه، أحبك، وأنا آسفة لأنني لم أشكرك أكثر على كل شيء ـ على كل ما فعلته لأجلي. فأنا لم أشكرك قط بما فيه الكفاية".

عندما وصلنا أنا و"جاك" إلى المستشفى في الصباح التالي، كانت أمي لا تزال هناك. لكنها كانت تبدو، وهي مستلقية على ذلك السرير والآلات تحيط بها من كل جانب وعيناها مغمضتان، كانت تبدو وكأنها غادرتنا بالفعل. كان والدي يجلس في الزاوية مدهوشاً ومن دون أي حراك.

استمرينا في السهر على أمي لثلاثة أسابيع. كانت تجيء وتغيب، وعندما كانت تجيء، كانت تبدو غامضة جداً إلى حد أننا، شقيقتيّ وأنا، لم نتمكن سوى من الإمساك بيدها وطمأنتها. لكنها كانت أبعد من أن نتمكن من الوصول إليها.

لم يكن هناك من قرارات صعبة كان علينا اتخاذها في ذلك الوقت المريع. فالقرار كان ليُتّخذ عنّا.

فقد كانت أمي مكافحة.

وهي لا تزال كذلك.

فقد عادت اليوم، وهي في الثمانين من عمرها، إلى لعب كرة المضرب، وهي تحب أن تقول: "إن ركبتيّ تجعلان منّي امرأةً خارقة".

فإن ركبتيها، وما أوشكتا على التسبب به، علّمتاني كل القرارات التي كان يجدر بي اتخاذها كابنة وإنما لم أفعل. فهما بيّنتا لي كل الأوقات حيث كان يجدر بي أن آخذ في الاعتبار ألم الخسارة الذي لا يشفى - والحزن الشديد الناتج عن الندم. صرت الآن أفكّر في تلك الأمور عندما أستخدم نظرية 10–10–10، وعندما أكون بحاجة إلى ذلك. أي عندما تتضمن القرارات الحاجة إلى النسيان. وعندما تتضمن الوحشة والمسامحة. فإن نظرية 10–10–10 تساعدنا في كل لحظة على تجنب الندم. بتّ

أعرف الآن كم يصعب الوداع إذا كنت تعيش حياتك وتتخذ قراراتك وكأن لحظة الوداع لن تحلّ يوماً.

شكراً يا أمي على هذا أيضاً.

من قوسي

في أحد أيام الصيف، وعندما كان أولادي لا يزالون يافعين، اصطحبتهم إلى الشاطئ برفقة شقيقتي "إلين" وصديقتي "لوري". في ذلك الوقت، كان أولاد "إلين" قد بلغوا سن المراهقة ويقومون بأمورٍ مختلفة، فيما كانت "لوري" حاملاً للمرة الأولى. لذا، ومن المنطقي، أن المرأتين تمكنتا من الاستلقاء على غطاء ومن الدردشة والمطالعة تحت أشعة الشمس وكأنهما لا يحملان أي همٍّ في هذه الدنيا. في تلك الأثناء، كنت أقف أنا على الشاطئ وعلى وشك أن أصاب بنوبة قلبية إذ كنت أشاهد أربعة أجسامٍ صغيرة تمرح بين الأمواج المتكسرة. ولم تفارقني فكرة أن أحداً ما سيموت. فقد كنت أقول لنفسي: "هنا وأمام ناظريّ، سيجرف البحر أحد أولادي، وقد ألحق به أنا وأسمح لنفسي بأن يجرفني التيار، فأموت أنا أيضاً".

بعد ساعة، وإذ كنت قد نجحت أخيراً في ملاطفة أولادي بحيث يقتنعون بالخروج من الماء لتناول الغداء، جلست مرهقة على كومة من الأغراض لبضع دقائق لأتعافى.

فسألتني "لوري": "ما الأمر؟" وقد عرفت من نبرة صوتها الرقيقة أنها كانت تجهل تماماً ما ينتظرها من ساعاتٍ طويلة من المرّ الحلو.

فأخبرتها شقيقتي: "تفقد "سوزي" صوابها بعض الشيء عندما تعتقد أن أولادها سيغرقون".

فباشرت بسؤالها: "ألا تذكرين كيف كان الأمر عليه؟"

ضحكت "إلين" وقالت: "بل أذكره جيداً جداً. لكن لا تقلقي، ستبدئين بقراءة المجلات على الشاطئ بلمح البصر".

فأعلمتها قائلةً: "لكنني لن أعرف كيف. فأنا لم أحظَ بوقتٍ كافٍ لمطالعة كتاب منذ أربع سنوات".

وفجأة سطع وجه "لوري"، واقترحت عليّ قائلةً: "اقرأي الشعر. فهو يوفر المتعة نفسها في وقتٍ قصيرٍ جداً. سأرسل لك بعض الكتب".

وإنني شاكرة لـ"لوري" على قيامها بذلك. فبفضل تشجيعها، كان الشعر حاضراً ليحملني على كتفيه ويلعب دوراً في تهدئتي في مسيرتي في السنوات التي تلت وبينما كان أولادي يتعلّمون السباحة في طرقٍ مختلفة.

وفي وقتٍ ما من تلك المرحلة، مرّت عليّ قصيدة "مارلين نيلسن" وهي "ماماز بروميس" (وعد أم). وقد كانت "لوري" محقة. ففي الوقت الذي استغرقته في قراءة الستة وثلاثين بيتاً قصيراً، أدركت أخيراً أنني لم أكن وحدي أذوق طعم ذلك الشعور الغريب، والحلو والمر في تربية الأطفال: فنحن عندما نعطي أطفالنا الحياة، نكون قد عرّضناهم في الوقت عينه إلى مواجهة الخطر وانفطار القلب والخسارة.

تكتب "نيلسن" قائلةً: "من يديّ التفاحة السامة، ومن قوسي سهمٌ من هدال".

أوليس ذلك صحيحاً؟ بيد أن البدايات والنهايات تشكّل جزءاً من الوضع البشري. بل هي الوضع البشري بذاته.

نحن جميعاً نعيش؛ وجميعاً نموت. لكن، في ما بين الاثنين، حصلنا على هبة تسمح لنا بأن نقرر كيف.

الخاتمة

لائحة السعادة

شاركنا أنا و"جاك"، قبل ثلاثة أعوام، في حفلة جميلة بمناسبة عيد رأس السنة. وقد كان منزل المضيف مزيناً بمصابيح براقة، والنادلون يتنقلون بأناقة من مكانٍ إلى آخر يملؤون الكؤوس على أنغام موسيقى الجاز الخلابة التي كانت تعزفها فرقة موسيقية. وحوالي الساعة العاشرة مساءً، رن الجرس معلناً حلول موعد العشاء، فانتقلنا جميعاً إلى خيمة ضخمة مزيّنة بالزهور ومضاءة بالشمعدانات. فإذا كان هناك من لحظةٍ مناسبة ليشعر المرء أن الحياة مذهلة، لا بد من أنها كانت تلك هي.

لكن حدث ما لم يكن في الحسبان. فما إن جلسنا مع أصدقائنا - وكان هناك ثمانية منهم على طاولتنا - وبدلاً من سماع تعابير الدهشة والإعجاب التي كنا نتوقعها، أسكتنا زوجٌ من الحاضرين.

وقالت لنا الزوجة: "إنه أمرٌ غاية في الغرابة، صدقوني. فقد كنا نحاول وضع لائحة منذ الأسبوع الماضي. ولكن لا يمكننا أن نجد اثني عشر شخصاً سعيداً بالفعل". ثم أخرجت ورقةً صغيرة من حقيبتها

اللماعة وعرضتها علينا جميعاً. وقد كانت بالفعل لائحة أسماء، ولم يكن هناك سوى اسمين أو ثلاثة محذوفين. وأضاف زوجها على ما قالته شارحاً: "كنا نتوق بشدة إلى رؤيتكم الليلة لأننا لا نصدّق ذلك. فهل يمكن لأي منكم أن يسمّي اثني عشر شخصاً سعيداً بالفعل؟"

فسأل "جاك" مشككاً: "سعيد عن حق؟"

فأجابت الزوجة وقد هزت رأسها وكأنها لا تصدق الإجابة: "أجل، سعيد ببساطة. أتحداك أن تسمّي اثني عشر شخصاً يعيشون الحياة التي يتمنونها. هيا".

ونزولاً عند دعوتها، أقام كل ثنائي حول الطاولة مؤتمراً جانبياً. تمكنا أنا و"جاك" من وضع لائحةٍ بسرعة، لكننا وبالسرعة نفسها بدأنا نحذف الأسماء عنها لسببٍ أو لآخر. ثم، وإذ كنا قد اقتربنا من الانتهاء من لائحتنا، بادر أحد الأشخاص على الطاولة بالكلام ليستحوذ انتباه الجميع.

وقال: "حسناً يا جماعة، أعرف أن الأمر سيفاجئكم، لكنني أطلب منكم أن تحذفوا اسمي عن لوائحكم. فأنا لست سعيداً. ولا يمكنني أن أكون كذلك، لأنني إيرلندي". انفجرنا في الضحك، لكن لم يعارضه أحد. فهو كان شخصاً رائعاً ـ مضحكاً ونكياً وقريباً من القلب ـ لكنه كان من الأشخاص غير الاجتماعيين المقتنعين بنظرية هوبز التي تقول إن الحياة سيئة ووحشية وقصيرة.

ثم قالت زوجته: "أنا أشعر بالسعادة من وقتٍ إلى آخر، لكنني لن أجد السعادة الكاملة قبل أن يستقر أولادي". ثم توقفت قليلاً عن الكلام فيما أومأنا جميعاً متعاطفين معها. وبعد ذلك تابعت قائلةً: "لكن وظيفتي لا تسبب لي الضغط. كما أنني خسرت 15 باونداً من وزني".

اقترح ثنائيان آخران على الطاولة بعض الأسماء، لكن معظمها تم حذفه.

فهذا قاسٍ جداً، وذلك يكره زوجته، وذاك يعطي انطباعاً مختلفاً عما يعيشه.

وأخيراً، تطوعت أنا قائلةً: "جاك سعيد". وقد وافق الجميع حتى أن الزوجة الأولى قالت لي وهي تلوح بورقتها الصغيرة: "أجل، لقد كان على لائحتنا".

فاضفت أنا بخجل قائلةً: "وأنا أيضاً"، وقد شعرت أن اسمي قد لا يكون وارداً على تلك اللائحة.

لكنه كان هناك على ما يبدو، فقد قالت لي الزوجة: "أنت انفعالية بعض الشيء، لكن أقل بكثير مما كنت عليه سابقاً".

ووسط حديثنا هذا، تم تقديم الحساء، لكن لم يبدُ أن هناك من لاحظ ذلك. فقد كنا منهمكين تماماً بمهمة جمع الأسماء على لوائح السعادة – وقد أحبطت المهمة عزيمتنا.

تمكن معظمنا من التفكير في شخصٍ أو اثنين. فقد طرحت إحدى الصديقات اسم معلمة يوغا تعرفها، وهي تعيش مع زوجها الفنان غريب الأطوار في حظيرةٍ متنقلة تقع شمال "بوسطن" وعلى أرض والديها. لكن البعض احتج على هذا الخيار. ثم اقترح أحد الضيوف اسمه ليُضاف إلى اللائحة، لكن زوجته تدخلت قائلةً: "متى تمكنت آخر مرة من النوم من دون الاستعانة بحبةٍ بيضاء صغيرة؟"

فأجاب بخجل: "عليّ أن آخذ الحبة - وإلا نهضت كل ساعة لأتفقد جهاز البلاك بيري".

ووسط ضحكات الجميع، شعرت فجأة أن جاك يقوّم جلسته، ويهمس في أذني: "جيم وليندا سعيدان". فقد اقترح اسم ثنائي نعرفه جيداً. وكنا قد شاركنا في حفلة عيد ميلاد الستين للزوج، وقد كانت الحفلة في الواقع ضرباً من الخيال.

فأعلنت على الطاولة اسميهما قائلةً: "حسناً، لدينا اسما شخصين سعيدين".

واستمرّ بنا الأمر على هذه الحال لنصف ساعةٍ أو أكثر، وكان كل ثنائي يحاول جاهداً وضع لائحةٍ تتضمن اثني عشر شخصاً سعيداً عن حق. ولم يكن من الضروري أن يكون المرشحون للّقب يعيشون حياةً خالية من المشاكل والجراح؛ أو أن يُصنّفوا كأشخاصٍ ناجحين بحسب مقاييس المجتمع. كل ما كان عليهم التمتع به، وذلك بموافقتنا جميعاً، هو السلام الداخلي.

وإليك النتيجة. في نهاية الأمسية، تمكنّا من اقتراح أحد عشر اسماً. لم نجد سوى أحد عشر شخصاً سعيداً من بين مئات الأشخاص الذين نعرفهم من مختلف مشارب الحياة.

ومع وصول الحلوى، وإذ بدأت ساحة الرقص تعج بوجوهٍ تبدو سعيدة على خلاف ما توصلنا إليه، اختصر أحد الأصدقاء حديثنا قائلاً: "يا لها من معلومة مزعجة". ما الذي يحصل في هذا العالم؟"

فقال أحدهم مستهجناً: "هناك الكثير من الضغط. والتكنولوجيا تزيد نمط الحياة سرعةً".

فيما اقترح صديقٌ آخر قائلاً: "إنه الإعلام. عندما تدير التلفاز ترى أن الجميع يتمتع بمنزلٍ أفضل مما تملك وسيارةٍ أجمل ووظيفةٍ أنسب وحياةٍ أروع". ثم تنهّد قائلاً: "الإعلام يولّد الحسد".

ومرّت لحظة صمت كنا ننظر فيها جميعاً بعضنا إلى بعض بيأس.

وأخيراً، كسر الصمت صوتٌ يقول: "هناك الكثير من القرارات التي يجب اتخاذها في وقتٍ قليل".

فوجدت نفسي أصرخ: "هذا صحيح!"

عندها أمسك "جاك" يدي وقال: "حسناً كفى! أنا شخص سعيد عن حق وزوجتي كذلك. هيا بنا جميعاً، فلنرقص".

وقد رقصنا بالفعل إلى أن دقت الساعة معلنةً حلول منتصف الليل، ففعلنا ما يفعله الناس في الحفلات الكبيرة، أي قبلنا بعضنا وتعانقنا وردّدنا تلك التعابير التي تُقال عادةً عن البدايات الجديدة. لست أشكو من شيء. فقد كانت تلك الليلة رائعة: الفرقة الموسيقية كانت ممتازة، ولم يسقط الفستان الذي كنت أرتديه من دون كتفيّتين. وعندما حان الوقت لنودّع أصدقاءنا، كنّا نعلم أننا لن ننسى يوماً الحديث المذهل الذي دار بيننا.

بيد أن تلك الليلة حملت معنًى إضافياً بالنسبة إليّ. فقد كنت في ذلك الوقت قد تشاركت نظرية 10–10–10 مع عائلتي وأصدقائي، وتشاركتها مع زملائي في العمل وقرّاء العمود الذي أكتبه في المجلة. غير أن "لائحة السعادة" - أو بالأحرى الصعوبة التي واجهناها في وضع لائحةٍ مماثلة - شجّعتني على عرض نظرية 10–10–10 على نطاقٍ أوسع. ففي النهاية، إذا كانت القرارات المعقدة السبب الكامن وراء كون السعادة قد أصبحت نادرة، فأنا كنت أملك الحل. كنت أعرف طريقةً لمعالجة المعضلات، تمكّن الناس من عيش حياةٍ أكثر صدقاً، ترتكز على قراراتهم الإرادية وتخضع لسيطرتهم الخاصة. لم تكن عبارة عن حبّةٍ سحرية أو رصاصة فضية. بل كانت تتطلّب عملاً عاطفياً والتزاماً وإخلاصاً. لكن بفضل بساطتها ووضوحها، كانت نظرية 10–10–10 تنجح.

وأنا قد شهدت على نجاحها وعشته. وأعرف المزيد والمزيد من الأشخاص الذين يستخدمون الفكرة ويرون حياتهم تتغيّر.

في تلك الليلة، وإذ كنت في طريق عودتي إلى المنزل، قررت أن أخبر قصصهم.

وها نحن ذا، قد شارفنا فعلاً على نهاية ذلك العهد الذي أخذته على نفسي. لكن بالكاد تبدو لي تلك اللحظة كلحظة نهاية. فأنا، إذا كنت قد تعلّمت أي شيءٍ من كتابتي لهذا الكتاب، فهو أن نظرية 10-10-10، ما إن تدخل حياتك، حتى تبقى رفيقتك بقدر ما تسمح لها أنت بذلك، لتعمل من خلالك ومن أجلك.

فنظرية 10-10-10 لا تزال رفيقة "أنطوان" الذي يستمر في تحقيق حلم حياته ونشر التعاطف لدى كل من يلجأ إلى نظام تقديم العون المادي. وهي مع "أجيثا" التي مرت بي مؤخراً لتخبرني كم أنها سعيدة في زواجها. وهي مع "نانسي" التي تتخذ كل يوم قرارات تجعل منها زوجةً صالحة وابنةً طيبة كما يلزم. وهي ترافق "أنجيلا" التي دهنت غرفة معيشتها مؤخراً بلونها الأصفر المفضل. وهي لم تفارق "ماغي" التي استقبلت قبل فترةٍ وجيزة ابنها الذي عاد من مخيم صيفي استمر لثلاثة أسابيع استمتع فيها إلى أقصى الحدود كأي ولد.

وطبعاً، نظرية 10-10-10 رفيقتي أنا أيضاً، وهي تساعدني على العيش بوعيٍ أكبر وتفهّمٍ أفضل. وهي مع أولادي أثناء مراحل نموهم وتعلمهم من دون الحاجة إلى عصاً سحرية.

آخر ما كنت لأتصوره في "هاواي" هو أن تشرق الشمس عليّ حاملةً معها فكرةً جديدة تغيّر حياتي. لكنني في ليلة غريبة ومدهشة أمضيتها للاحتفال بعيد رأس السنة بعد أكثر من عشر سنوات، أدركت أن تلك الفكرة موجهة لكل من يبحث عن مخرجٍ وطريقٍ يسلكه للمضي قدماً.

إذا كنت تريد لحياتك أن تتحول، فنظرية 10-10-10 موجّهة لك.

الشكر

قالت لي يوماً صديقةٌ قديمة تعمل في مجال النشر: "ليس هناك من ينهي تأليف كتابٍ ويجد أن الأمر أسهل مما تصور".

وكم كانت محقة. فليس تأليف كتابٍ أصعب مما تخيّل فحسب، بل هو يتطلّب إرشاداً وصبراً وحباً من الكثير من الأشخاص بما يفوق كل ما حلمت به يوماً.

وأنا أريد أن أشكر هؤلاء الأشخاص.

أولاً، وبكل بساطة، ما كان من الممكن كتابة هذا الكتاب لولا كرم الأخلاق والإنسانية والإخلاص التي يتمتع بها مستخدمو نظرية 10–10–10 الكثر والذين شاركوني حكاياتهم. وسأبقى ممتنة للأصدقاء والزملاء والأقارب الذين فتحوا لي قلبهم ووصفوا لي كيف غيّرت نظرية 10–10–10 حياتهم، ولجميع الغرباء الذين صاروا أعز الأصدقاء بعد أن قاموا بذلك.

لقد تبلور هذا الكتاب وتغذّى وتحسّن بدرجةٍ لا توصف بفضل جهود فريق النشر الرائع في شركة سكريبنر، وهم: سوزان مولدو، وروز ليبل، ونان غراهام، وسمانثا مارتن.

وأنا مدينة للطبيب النفسي والمؤلف دانييل غولمان لأتمكن من كتابة

الفصل الذي يدور حول اتخاذ القرارات، بالإضافة إلى نيجل نيكولسون، وهو بروفيسور في السلوك التنظيمي في كلية الأعمال في لندن، وستيفن مارتن، البروفيسور السابق في كلية الفلسفة في "جامعة تفتس". أما الفصل الذي يعالج موضوع القيم، فقد اغتنى بفضل حكمة كين شيغماتسو، الكاهن المسؤول عن كنيسة "تينث أفينيو" في فانكوفر.

استمع إليّ الكثير من أصدقائي عندما كنت أفكّر بصوتٍ مرتفع بينما كان هذا الكتاب طور الإنشاء، وقد قدّموا لي أفكاراً لا تقدّر بثمن وقرأوا المسودات التي كنت أكتبها عندما كنت أصبّ أفكاري على الورقة، وهم: نانسي بوير، وكريس دالي، وليز فيلد، وبرونوين فراير، وسو هيريرا، وبيتسي لاك، وجو تيسيتور، وماريبث تورنر، وريبيكا وازينشوك. وأنا ممتنة بشكلٍ خاص لتينا براون على ملاحظاتها الحادة وتشجيعها الدائم، ولروزان بادوفسكي على تحريرها الدقيق ورفقتها الثابتة.

وهناك أصدقاءٌ آخرون حملوا لي البشارات السارة والأخبار المشجعة، وهم: جيريمي برومبرغ، وبريندا بوتنر، وبام غولدمان، وسوزان كراكوفر، وإلاين لانغون، وليندا روبنسون، وليندا توليس، وكيم مك كون والترز، وجاكي ويلش. كما أشكر سو جاكوبسون على إرسالها سلسلة من الرسائل النصية لتشجعني بحيث أظل محافظة على رباطة جأشي، وسكاي سويت لكونها شكّلت نظام الدعم الخاص بي في العقد الأخير.

أنعمت عليّ شقيقتاي إلين كوفمان وديلا كوشينغ بحبهما الذي لا ينتهي ودعمهما اللامحدود.

وقد شكّل وكيلي روبرت بارنيت مصدراً ثابتاً للقوة والإرشاد.

أريد أن أوجه الشكر الجزيل لمدرائي في وظائفي الأخرى الذين تحملوا انشغالي بالكتاب، وهم: المحررون في مجلة بيزنس ويك، جون بيرن وشيرو سكوتي وباري ماغز: صديقي العزيز والمحرر في شركة نيويورك

تايمز، مايكل أوريتشيو؛ المحررة في مجلة أو، أي مجلة أوبرا، مايمي هيلي؛ الصديقة التي لطالما استندت عليها، جانيل شوبرت، وهي مديرة مركز تدريب النساء على تولي مناصب قيادية في جامعة "بابسون كوليدج"؛ والقديستان الحيتان في مركز بوسطن للرعاية الصحية الخاص بالمشردين، وهما شيريل كاين وليندا وود أوكونور.

وقد كان لأولادي أيضاً، وهم روسكو وصوفيا وماركس وإيف، حصتهم إذ تحملوا انشغالي بكل ما يتعلق بنظرية 10-10-10، لكنهم لم يتوقفوا يوماً عن حبي، وتفقد أحوالي في كل الأوقات، وإثارة ضحكي وإطاعتي، وإحضار القهوة المثلجة لي في اللحظة المناسبة، أي عندما تكون أفكاري بأمس الحاجة إلى ما يوقظها. كما أنني أشكرهم لسماحهم لي بمشاركة قصصهم على هذه الصفحات من دون نوبات هستيرية والكثير من اللحظات الدرامية.

أخيراً، لما كنت لأكتب هذا الكتاب - ببساطة - من دون مساعدة شخصين.

عندما تعرفت على مساعدتي التحريرية ميغان سلاتوف - بيرك، عرفت أنها ذكية، لكنني لم أعرف أنها بهذا الحد من الذكاء والفطنة. ولم أكن أعرف أنني سأعتمد على تشجيعها الجبار، ولمستها اللغوية الأنيقة، والتزامها الذي لا يتعب ولا يكلّ. فقد قرأت ميغان كل كلمة من هذا الكتاب - آلاف المرات - وحسّنت كل جملة وكل فصل بشكلٍ لا يوصف. شكراً ميغان على كل ما فعلته، وكل ما ستفعلينه في مسيرتك المهنية اللامعة.

بقي هناك زوجي جاك.

لم يمر يوم - ولا ساعة - من كتابتي لهذا الكتاب، لم يكن فيها "جاك" صديقي الأقرب، ومحفّزي المتعصّب، وأقسى الناقدين. فعندما كنت أتنقل في أرجاء البلد لأقابل مستخدمي نظرية 10-10-10، كان "جاك"

أول من يسمع قصصهم التي كنت أعيد روايتها أنا عادةً عبر الهاتف النقال وعلى الرغم من رداءة الاتصال، ولم تخفّ حماسته يوماً. ثم، عندما عزلت نفسي في غرفة صغيرة لأكتب، وقف "جاك" إلى جانبي كما لم يفعل أحد. فكان يستمع إليّ وأنا أفكر، ويشجعني في الأوقات الصعبة. كان يطرح عليّ أفضل الأسئلة ويقرأ كل ما أكتبه، وبيده قلم أحمر. ففي الحقيقة، كان يجدر به أن يكون محرراً.

واكبر نعمة في حياتي هي أنه محرري الخاص.

مسار حياتك في

10 دقائق 10 أشهر 10 سنوات

إن أي خيار نأخذه، أو أي قرار، يحتاج إلى مقاربة جديدة قادرة على تحويل حياتك تمامًا. وهذه المقاربة تهدف إلى مساعدتك في ترميم حياتك على صعيد العائلة والحب والعمل. وكل ما عليك القيام به عندما تجد نفسك في مواجهة معضلةٍ ما هو طرح ثلاثة أسئلة على نفسك: ما هي نتائج قراري بعد 10 دقائق؟ 10 أشهر؟ 10 سنوات؟

سوف تتلو عليك «سوزي ويلش» قصصًا مؤثرة من حياتها الشخصية وحياة غيرها من الأشخاص الملتزمين باستخدام نظرية 10 دقائق، 10 أشهر، 10 سنوات، لتبيّن لك أننا عندما نقوم باستكشاف التأثيرات الناتجة عن قراراتنا في أطر زمنية مختلفة من حياتنا، يظهر لنا ما نحمله في اللاوعي من جداول أعمال ومخاوف واحتياجات ورغبات. وفي نهاية المطاف، تبيّن لنا كيف يمكن لذلك أن يساعدنا في تحديد أهدافنا وقيمنا العميقة...

«سوزي ويلش» صحفيّة ومؤلفة ومتحدثة شهيرة تكتب العمود المتعلق بشؤون الحياة والعمل في مجلة «أو»، أي «مجلة أوبرا»، كما أنها تساهم في كتابة «بيغ بوك أوف هابينس» (الكتاب الكبير عن السعادة) الصادر عن مجلة «أو». وهي المديرة التنفيذية في مركز «بابسون كوليدجز سنتر» لتدريب النساء على تولي مناصب قيادية. وكانت المحررة السابقة لمجلة «هارفرد بيزنس ريفيو». وقد شاركت مع زوجها في كتابة واحد من أكثر كتبه مبيعًا، وهو كتاب وينينغ (الربح). يتم نشر عمودهما بعنوان ذي ويلش واي (على طريقة آل ويلش) في مجلة بيزنس ويك محليًا وبواسطة مؤسسة نيويورك تايمز عالميًا.

9 789953 278322